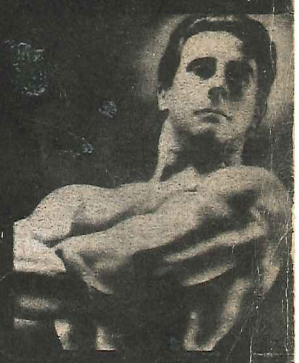
DEUXIEME
LEÇON

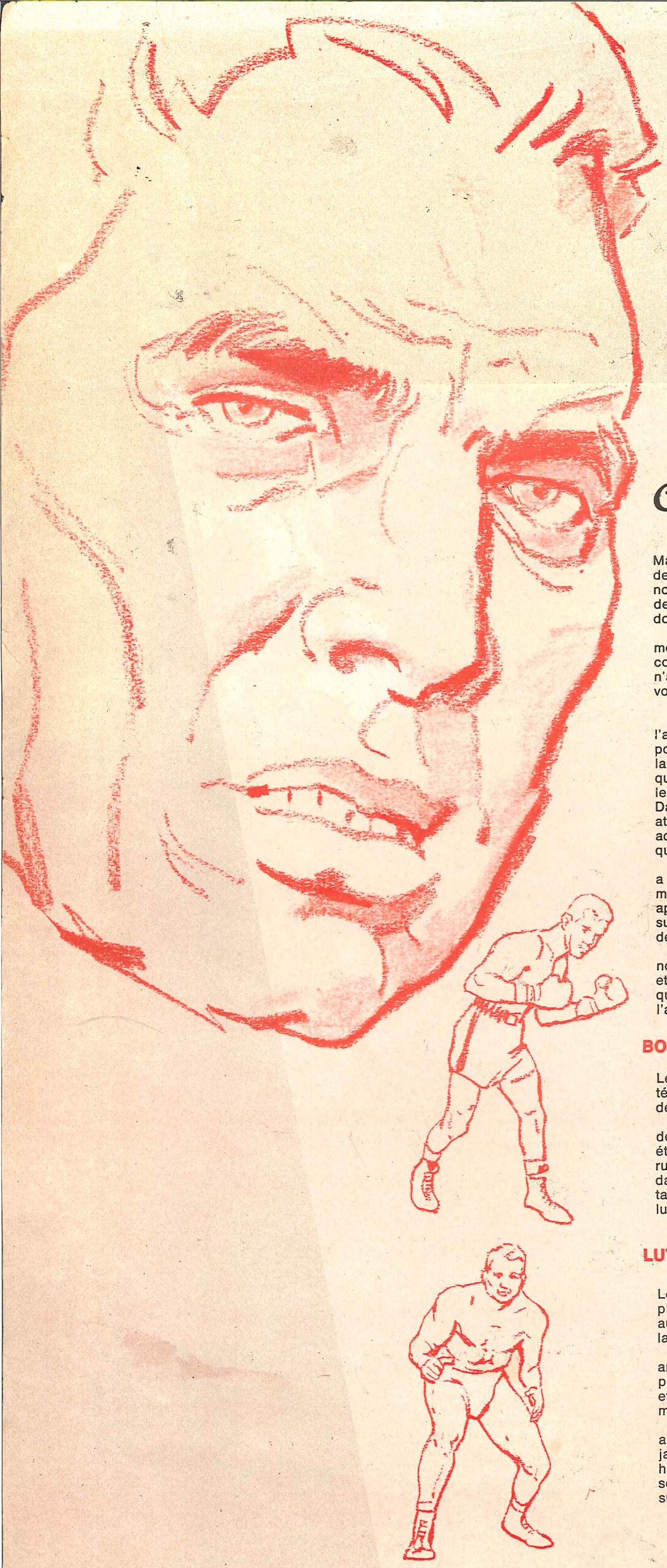
SELF-DEFENSE



" PAR JOE WEIDER *ENTRAINEUR DES CHAMPIONS*

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS ICI POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORME-RONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.

Copyright by Joe Weider 1964
Imprimé en Belgique par E. VERCRUYSSE & fils S.P.R.L. - Bruges (3) - Rég. Comm. n° 497



RECONNAISSEZ

Cher élève :

Maintenant que vous avez terminé votre première leçon, vous ressentez déjà plus de confiance en vous même. Déjà, vos muscles se renforcent et vous sentez les nouvelles forces qui surgissent de votre corps. Quelle sensation formidable que de se savoir sur le chemin pour devenir une compétente machine défensive donc de faire partie des plus forts.

Dans CETTE 2e LECON, une des plus importantes de tout le cours, je vous montrerai quelle machine efficace est réellement votre corps. Je vous ferai aussi connaître des centaines d'armes de combat qui sont autour de vous et, que vous n'aviez jamais remarquées avant. Je vous montrerai comment, chaque partie de votre corps peut être utilisée pour la Self-Defense.

Etudiez attentivement chaque mot de cette leçon vitale.

Il s'y trouve tant de choses dont vous ne pouvez réaliser l'importance, avant de l'avoir lue trois ou quatre fois. Vous DEVEZ connaître toutes ces armes que vous possédez, afin de pouvoir vous en servir pour vous défendre si vous êtes attaqué, la phrase la plus simple peut signifier la vie ou la mort ! Vous devez AUSSI savoir quelles armes votre adversaire pourrait utiliser contre vous de manière à prendre les contre-mesures adéquates. Tout cela se trouve dans cette très importante leçon. Dans celle-ci je vous montrerai également les différents types d'attaquants et les attitudes et techniques qu'ils emploient habituellement. Si vous savez ce que votre adversaire va faire, il vous est facile de bloquer l'attaque et le mettre hors combat qu'il soit boxeur, lutteur, voyou, ou autre type de batailleur.

Je vais vous montrer, maintenant, certaines positions et techniques de manière a ce que vous sachiez avec qui vous aurez à faire pour le contrer. Après je vous montrerai exactement comment vous défendre contre chaque type d'attaquant ; vous apprendrez a ne jamais l'attaquer sur son terrain et avec ses méthodes, mais à le surprendre avec VOS méthodes et a eu finir avant qu'il puisse se rendre compte de ce qui lui arrive !

N'OUBLIEZ PAS : Chacune de ces douze leçons importantes vous apportera de nouvelles et de plus efficaces méthodes pour vaincre l'attaquant le plus impitoyable et le plus expérimenté. Quoi qu'il puisse connaître, vous en saurez plus, que lui et quelle que soit sa force, vous serez le PLUS FORT. Commençons maintenant l'analyse des attitudes les plus communes que peut prendre un attaquant.

BOXEUR

Le boxeur se tient avec un pied posé un peu en avant de l'autre, les 2 pieds écartés. Il rentre le menton, arrondit légèrement le dos et tient un poing en avant de l'autre.

Son attitude typique est montrée ici. Vous l'aurez certainement déjà vu dans des journaux, des magazines, la TV ou lors d'un match. Les boxeurs ont tellement été entrainés à cette position qu'ils la prennent instinctivement lors d'un combat de rue ou lorsqu'ils s'attaquent à d'autres personnes. Mais vous n'êtes pas boxeur, ni dans un ring sous les yeux attentifs d'un arbitre. Vous pouvez vous servir d'autres tactiques et le mettre à terre avant même qu'il puisse se rendre compte de ce qui lui est arrivé.

LUTTEUR

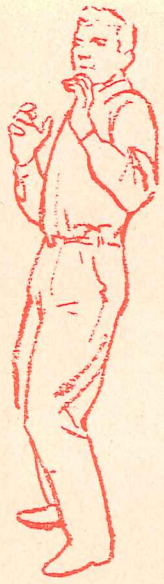
Le lutteur prend une position qui est similaire à celle du boxeur. Mais il se penche plus, ouvre plus les bras, et tient les mains ouvertes de manière à «s a i s i r». Lui, aussi, est entraîné à faire certaines choses et tous les lutteurs suivent plus ou moins la même tactique.

Les lutteurs professionnels peuvent varier leur position un peu plus que les amateurs, mais eux aussi, sont entraînés à "attraper". Le lutteur bien entraîné est plus difficile à manœuvrer que le boxeur, mais lui aussi est limité par des règles et des règlements. Ceux-ci lui ont été répétés tant de fois qu'il les applique automatiquement.

Vous devez profiter de sa technique spécialisée pour faire quelque chose auquelle le lutteur ne s'attend pas. De préférence quelque chose avec laquelle il n'a jamais été confronté, par exemple un impitoyable "rough and tumble" (se battre au hasard, sans technique spéciale et assez sauvagement). Des prises de ce genre vous seront dévoilées dans les leçons 4 et 6. Mais il faut travailler dur ! Prenez le par surprise et finissez-en le plus vite possible.

VOTRE ATTAQUANT...

à son style de combat



JUDO

Le judoka essaie toujours de vous présenter a l'attaque la plus petite surface possible et de prendre la position défensive la meilleure possible. Il a été entraîné à se battre avec d'autres judokas et sait à quoi il doit s'attendre. Lui aussi suit certaines règles. La position de ses pieds est semblable à celle d'un boxeur, et il tient ses bras un peu comme le lutteur. Il y a pourtant une grande différence comme vous le montre le dessin.

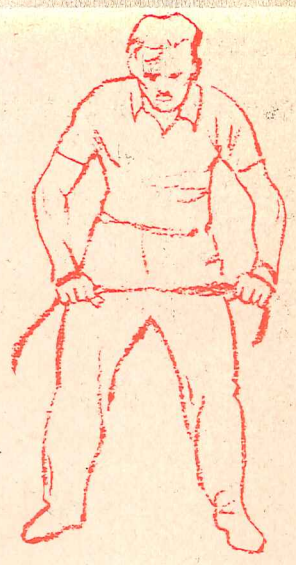
Si vous avez affaire à un judoka expérimenté, n'essayez pas de le surclasser dans sa propre spécialité. Il faut le tromper ! Essayez simplement d'actionner vos poings et de tourner autour de lui comme un boxeur, puis sautez sur lui les pieds en avant, pour un coups de "savate" (vous l'apprendrez bientôt) ou encore avec d'autres méthodes aussi impitoyables que je vous apprendrai plus tard. Evidemment, plus vous connaitrez de méthodes de combat, plus facilement il vous sera possible de passer d'une méthode à l'autre pour confondre votre adversaire.

KARATE

Ici nous avons, une position des pieds semblable à celle du judo, mais remarquez la position "hachante" des mains. L'expert en Karate cherchera surtout d'agripper avec les doigts, de hacher avec le côté extérieur de ses mains, ou d'employer ses pieds. Il a passé des heures à endurcir ses mains, de manière à les utiliser comme des épieux ou des haches. C'est un adversaire dangereux, essayez de ne pas vous mettre à sa portée. Si vous êtes un expert vous-même, employez du "karate" ou "savate", mais il est préférable d'employer l'une des diverses méthodes que nous étudierons par la suite.

SAVATE

L'expert-savate d'aujourd'hui combine invariablement la boxe et le combat des pieds. De ce fait il doit prendre une position de boxeur mais il tendra a porter son poids sur un pied de manière à vous donner des coups de l'autre pied. Il peut aussi se tourner et donner des coups de côté ou en arrière avec son pied avancé. Si vous gardez votre distance et observez ses pieds il pourra éventuellement reculer lui-même. L'expert en savate, fier de son "travail de pied", est plein de confiance en son habileté. Il compte fortement vous surprendre au moment ou vous irez vers lui pour le frapper. Vous devrez donc vous approcher très vite et l'enserrer dans une forte prise pour qu'il ne puisse bouger ni ses pieds ni ses poings !



LES ASSASSINS

Les Assassins primitifs étaient des tueurs maniaques qui se mettaient en une sorte de transe en prenant du hachisch. Il y en a encore de la sorte, mais, actuellement l'assassin se fie surtout à l'astuce et à la surprise. Il viendra derrière vous, dans une rue noire, et vous attaquera. Ou il sautera sur vous dans une allée obscure. Donc, ouvrez les yeux et les oreilles !

L'adepte moderne a beaucoup en commun avec les anciens Assassins, mais sa manière d'attaquer n'est plus la même. Il peut attaquer pour voler l'argent nécessaire à l'achat de drogues ou, seulement, par haine de la société. D'habitude vous pouvez le discerner par ses actions sauvages et non contrôlées et son regard étrange. Il peut être dangereux mais il n'est pas difficile à "traiter" si vous gardez votre calme et retournez ses rudes charges contre lui comme vous l'apprendrez plus tard dans la leçon de Judo.

L'assassin professionnel de sang-froid est un animal d'une autre sorte. C'est le tueur payé mais vous ne devez pas le craindre sauf si vous êtes impliqué dans les mêmes affaires louches. Restez donc hors de son chemin.

BRUTAL & SANGUINAIRE

Se battre sans technique spéciale et assez sauvagement. C'est ainsi que la majorité des gens se battent. Ils ne connaissent rien à la technique du combat. Quelques uns peuvent avoir fait un peu de boxe ou de lutte mais pas assez pour avoir développé un certain style. La seule chose qu'ils font réellement est d'attaquer. Ils chargeront, les bras tournant comme un moulin à vent ou les deux mains tendues vers votre gorge ou, encore en donnant des coups de pieds comme le fait un âne.

Ils savent, d'expériences précédentes, que plus agressifs ils sont, plus vite leur victime sera débordée. Ils se battent par instinct et sont dangereux si vous ne connaissez rien en combat. Mais pour l'expert en "Self-Défense" ils ne sont qu'un rien du tout. Vous pouvez les prendre par le côté et retourner leurs rudes charges contre eux-mêmes en appliquant les principes du judo : touchez-les à un endroit sensible avec du karate ou mettez-les hors combat par un vigoureux coup de poing comme vous l'apprendrez plus loin.

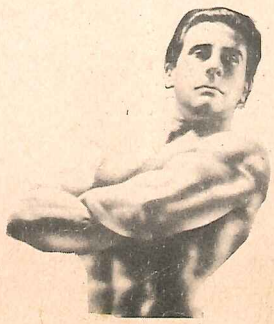
BLOUSONS NOIRS

Ils forment les dangereuses bandes des quartiers mal famés. Dangereux parce qu'ils attaquent en groupe des personnes solitaires. Seul, aucun d'eux n'a assez de courage pour s'en prendre à quelqu'un. Ils sont parfois armés de bâtons, chaines, couteaux ou autres armes. Ils se font généralement reconnaître par la manière dont ils se groupent, par leurs intentions louches, par la manière dont ils se meuvent autour de vous ou vous encerclent.

Si c'est possible, vous devez les éviter, même si vous devez courir ou crier à l'aide. Si cela vous est impossible, alors vous êtes obligé de vous servir des tactiques les plus vicieuses qui soient. Mettez-vous avec le dos contre un mur et terminez-en, avec le type le plus proche, aussi vite et aussi durement que vous le pouvez. Tordez lui le bras, écrasez son nez, lancez votre genou dans ses parties génitales. S'il s'écroule, hurlant de douleur ou s'il tombe sans connaissance, les autres se retiendront. Si cependant ils reviennent à la charge vous aurez de nouveau à attraper le premier du groupe et en finir en un éclair.

Cette fois vous avez fait un pas de géant dans la voie de la science de la Self-Défense. Vous allez découvrir qu'il importe peu que vous soyez mince ou corpulent, petit ou grand car la nature et les hommes vous ont donné des milliers d'armes mortelles. Plus jamais vous ne sentirez "la frousse dans les genoux" si vous êtes menacé par un homme bestial. Plus jamais vous n'aurez peur d'agir en super homme. Cette leçon, combinée avec celle que vous avez déjà terminée, fera de vous un tigre et vous ouvrira la route pour les autres leçons, plus dévastatrices encore qui suivent. Maintenant mettez-vous y, assimilez chaque information pour qu'elle devienne partie intégrante de votre mécanisme de combat.

JOE WEIDER, Entraîneur des champions.



CHAQUE PARTIE DE VOTRE CORPS

Protégez-vous avec ces armes que la nature vous à données !

Que vous soyez petit ou grand, maigre ou corpulent, faible ou fort, osseux ou musclé, votre corps est une machine de combat efficiente.

La nature vous a donné des centaines d'armes différentes et une intelligence supérieure afin de pouvoir survivre. Dès les débuts de l'humanité, l'homme s'est toujours défendu contre les animaux les plus féroces et les humains les plus sauvages. VOUS pouvez vivre aujourd'hui parce que vos ancêtres les plus éloignés étaient capables de se défendre !

Chacun de nous est équipé de mains, de coudes, d'épaules, de jambes, de genoux, de pieds et d'autres armes efficaces. Chacun de nous possède plus de 500 muscles — prêts à obéir au moindre ordre. La raison pour laquelle un homme est plus redoutable que d'autres, est qu'il a appris comment utiliser les nombreuses armes que la nature lui a données. Par l'étude il a appris les points faibles de son adversaire et ses points forts, ainsi que vous l'avez fait dans la 1ère leçon. Après il développe ses forces, sa vitesse, ses connaissances, son timing, sa puissance, sa coordination, sa percée, sa confiance-en-soi, son endurance, et sa forme générale tant au point de vue physique que mentale.

Dans ces deux pages, et les deux qui suivent, je vous montre quelle terrible machine de combat est votre corps. Mon intention est, premièrement, de vous familiariser avec votre propre puissance. Dans les nombreuses leçons qui vont suivre, vous apprendrez les techniques défensives les plus importantes jamais expliquées.

Maintenant je désire que vous connaissiez votre corps, je veux que vous soyez pleinement conscient des armes potentielles que constituent toutes les parties de celui-ci. Plus tard, vous apprendrez les divers trucs, ruses, tactiques et méthodes.

Vous devez toujours considérer votre corps comme un arsenal puissant, un char de combat... capable de vous protéger contre l'attaque la plus vicieuse et d'abattre l'ennemi le plus fort. Pour devenir un maître en combats de défense Weider, vous devez non seulement employer vos mains comme le boxeur, vos bras comme le lutteur, vos genoux comme le bagarreur brutal et dangereux, vos pieds comme le spécialiste en savate, etc..., mais vous devez aussi être capable à vous servir de votre tête, de vos dents, de votre menton, de vos ongles, de vos hanches et de toute autre partie de tout votre corps.

La moindre partie de vous-même peut être employée comme une arme d'une manière ou d'une autre. Je veux que vous soyez capable de vous servir de tout ce que vous avez, afin de pouvoir contrer en ruse, en trucs, en manœuvres, en force de combat n'importe quel attaquant. Je veux que vous vous rendiez compte que votre corps entier est une puissante machine de combat, capable de battre, de frapper, de tordre, d'épointer, de déchirer, de hacher, de renverser, de soulever, de griffer, de percer, etc. Je veux que vous soyez un maitre dans l'art du combat.

Maintenant faisons connaissance avec les parties de votre corps qui sont propres à servir de machine en combats de défense... et dans les dix leçons qui vont suivre je vous montrerai comment vous en servir au mieux, dans l'art de la Self-Défense Weider.

VOS ONGLES

Vous avez 10 ongles. Avec ces ongles vous pouvez griffer comme un chat arracher la chair de votre adversaire. Vous pouvez enfoncer la pointe d'un ongle dans ses tempes, lui blesser les lèvres ou lui déchirer la figure de haut en bas. Vous pouvez aussi pincer une partie tendre de sa peau entre deux ongles ou lui planter les ongles dans la chair. Vous pouvez encore vous en prendre à ses yeux ou à toute partie vitale tendre ou sensible.

VOTRE BOUCHE ET VOS DENTS

Pas une personne sur mille ne pense de se servir de sa bouche ou de ses dents comme arme offensive ou défensive. Vous avez cependant des machoires et des dents puissantes qui peuvent causer pas mal de dégâts. Vos dents peuvent servir à déchirer une oreille, le nez ou une autre partie sensible. La douleur peut être terrible et vous pouvez faire lâcher prise à l'homme le plus dur en employant vos dents. Vous pouvez aussi utiliser la bouche pour crier, de toute votre force, dans son oreille ; le choc et la douleur lui feront lâcher prise en un clin d'œil. Servez-vous de votre bouche et de vos dents chaque fois que vous êtes engagé dans un combat de très près. Vous en aurez besoin pour les techniques spéciales que je vous apprendrai plus tard.

LE COTE DE LA MAIN

Le côté extérieur de votre main est comme une hache et peut devenir aussi dur que la pierre par le genre d'exercices que vous apprendrez à la leçon "karate". Un tel coup sur le côté du cou de votre attaquant peut temporairement paralyser son bras. Un coup sur son bras peut lui casser un os, exactement comme si vous l'aviez frappé avec un morceau de tuyau. Vous pouvez le frapper sur le nez, sur l'une de ses oreilles, fendre ses sourcils ou lui causer d'autres sévères dommages en le frappant à certains endroits précis.

Je vous enseignerai, dans une prochaine leçon, quels sont ces endroits vulnérables, et je vous indiquerai comment changer vos mains en véritables marteaux de forge.

VOS POUCES

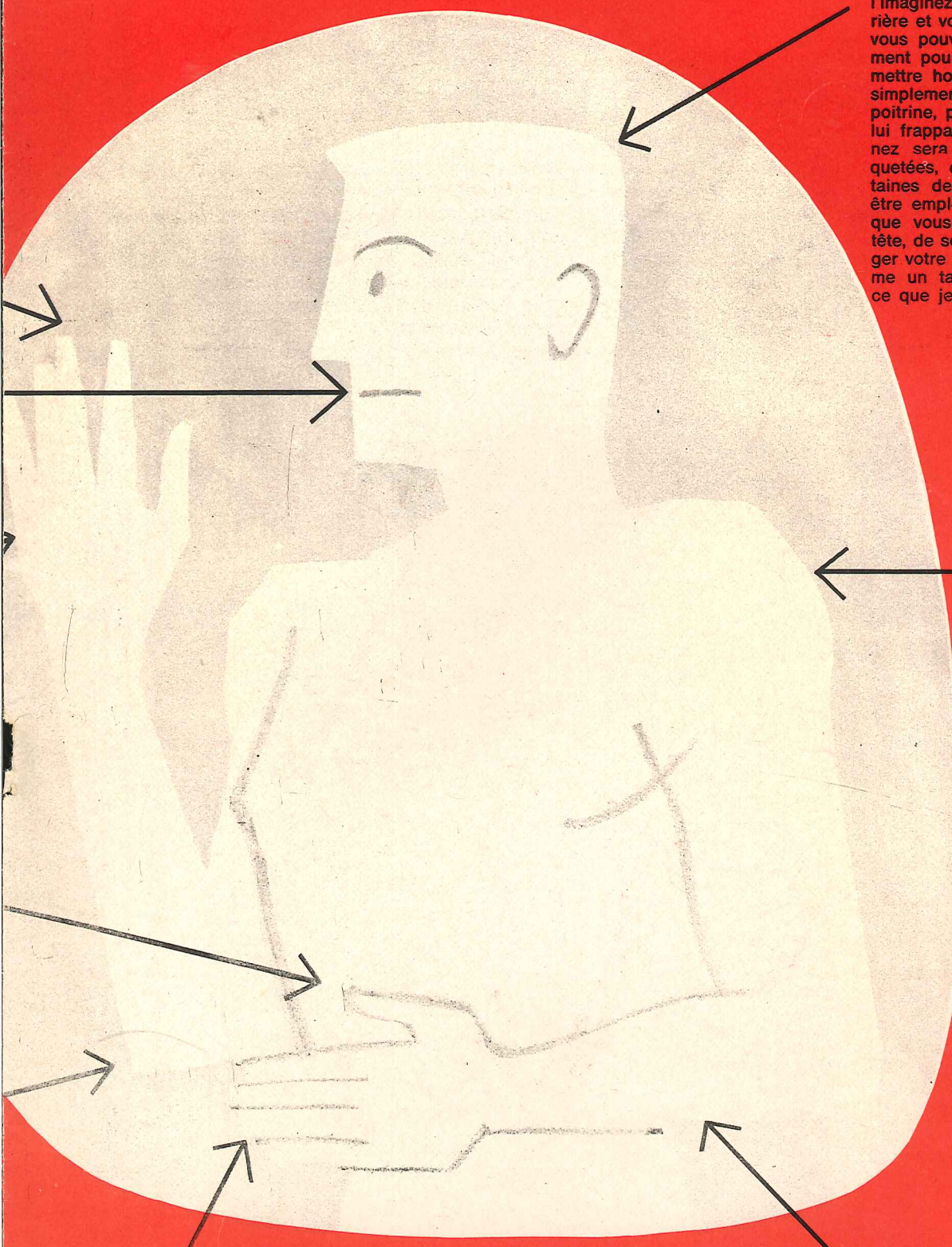
Si vous pressez vos deux pouces dans le cou de votre adversaire, vous pouvez lui rompre l'œsophage et lui couper la respiration. Le même genre de coup de pouce dans les veines jugulaires (à la base du cou) le fera tomber à terre comme si vous l'aviez frappé à la tête avec un marteau de forge. Ceci coupe la circulation du sang vers le cerveau et le rendra inconscient pour au moins quelques minutes.

D'une "étreinte d'ours ou d'une très forte prise vous vous délivrerez en frappant de vos deux pouces entre les côtés de votre adversaire et en les yrillant ensuite. Vous apprendrez comment employer vos pouces sans pitié dans les leçons concernant le combat "Brutal et sanguinaire".

VOS COUDES

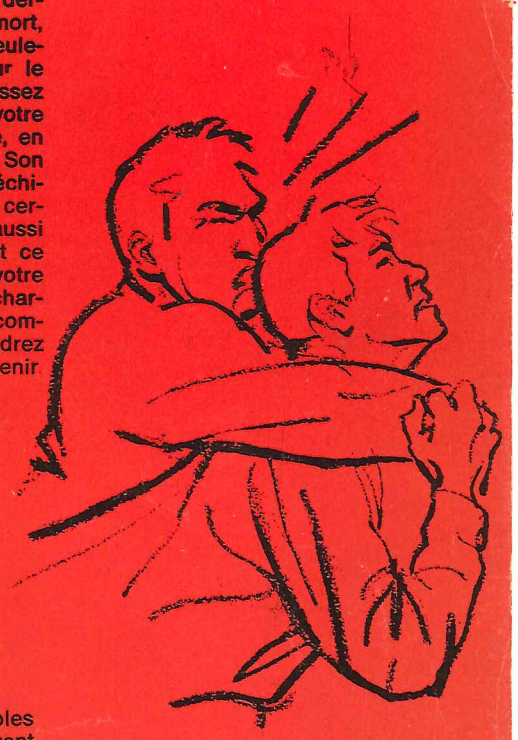
Les deux armes les plus efficaces que vous possédez sont vos coudes. Ces deux saillies pointues et osseuses peuvent causer un incroyable mal et un dégat terrible. Poussez un de ceux-ci dans la figure de votre adversaire et vous pouvez aplatir son nez, fracasser ses dents et casser son os maxillaire. Délivrez un coup de "machine à piler" avec votre coude dans ses côtés et vous lui causerez un mal terrible. Un dur coup de coude dans son estomac ou entre ses jambes sera aussi terriblement efficace ! Vos coudes sont des armes importantes dans votre arsenal de défense Weider — comme vous le verrez dans les très prochaines leçons.

EST UNE ARME MORTELLE !



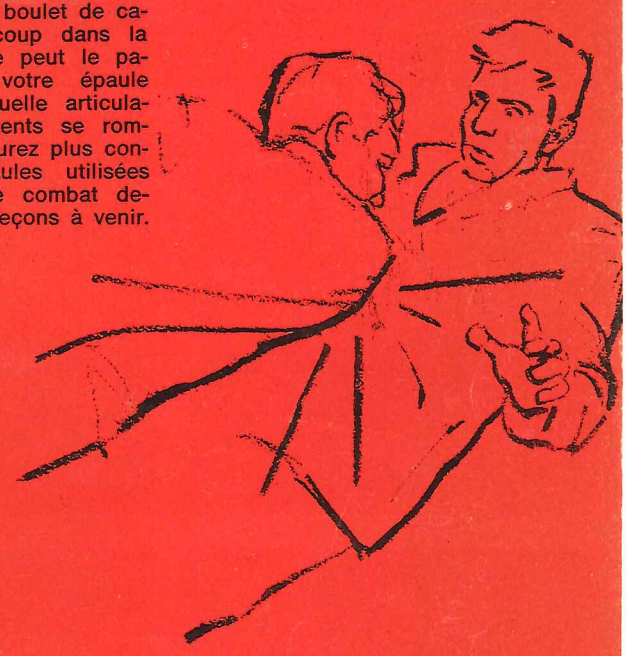
VOTRE TETE

Vous n'avez probablement jamais pensé à employer votre tête comme arme. Pourtant, elle est de loin plus dangereuse que vous ne l'imaginez. Si "un dur" vous saisi par derrière et vous étouffe ou vous étrangle à mort, vous pouvez employer votre tête non seulement pour vous délivrer, mais aussi pour le mettre hors combat d'un seul coup. Laissez simplement tomber votre menton sur votre poitrine, puis rejetez votre tête en arrière, en lui frappant la figure comme un bélier. Son nez sera écrasé, ses lèvres seront déchiquetées, et vous briserez probablement certaines de ses dents. Votre tête peut aussi être employée pour le faire tomber. Tout ce que vous devez faire, est de rentrer votre tête, de soulever les épaules, et puis de charger votre adversaire, la tête la première, comme un taureau sauvage. Vous comprendrez ce que je veux dire dans les leçons à venir.



VOS EPAULES

Vos épaules sont de formidables et puissants béliers, et peuvent causer de sévères dégâts partout où elles frappent. Un coup sec de l'épaule dans l'estomac de votre adversaire peut lui couper le souffle et le mettre à plat sur son dos, comme s'il avait été frappé par un boulet de canon. Le même coup dans la colonne vertébrale peut le paralyser. Lancer votre épaule dans n'importe quelle articulation et les ligaments se rompront. Vous en saurez plus concernant vos épaules utilisées comme armes de combat destructif, dans les leçons à venir.

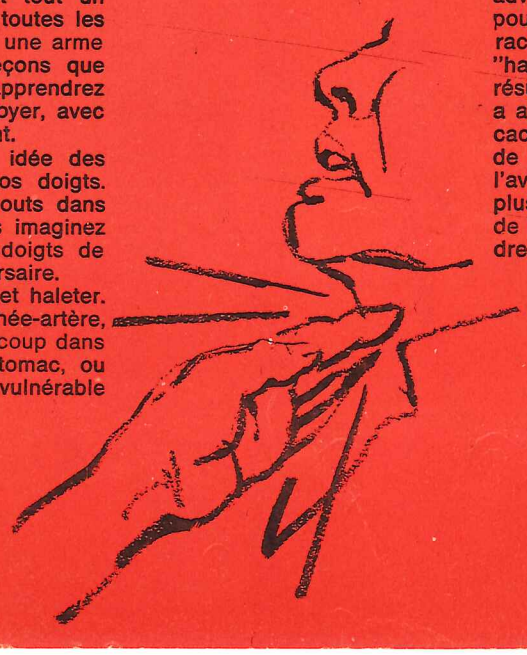


VOS DOIGTS

Il y a tant de manière différentes d'employer vos doigts comme armes qu'il nous faudrait tout un livre pour les décrire toutes. Néanmoins, toutes les possibilités vraiment importants d'en faire une arme seront indiquées dans les différentes leçons que vous apprendrez. Avec le "karate" vous apprendrez comment endurcir vos doigts et les employer, avec des effets destructifs, contre un attaquant.

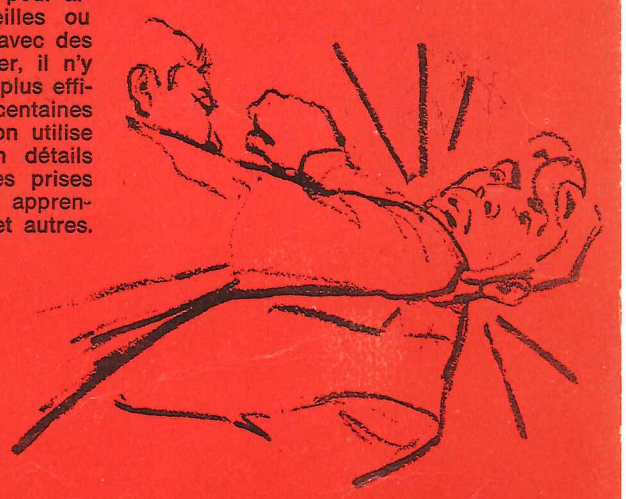
Maintenant je veux vous donner une idée des dégats effrayants que peuvent causer vos doigts. Tendez les simplement et poussez les bouts dans votre cou. Faites cela doucement et puis imaginez ce qui arriverait si vous enfonciez vos doigts de toutes vos forces dans le cou d'un adversaire.

Même un léger coup le fera s'étouffer et haleter. Un coup plus fort peut casser la trachée-artère, voire même le tuer sur le coup. Le même coup dans les yeux, dans le diaphragme, dans l'estomac, ou dans quel qu'autre endroit sensible et vulnérable peut causer un grand mal et du dégât.



VOS AVANT-BRAS

Ils ressemblent à 2 bâtons, avec deux bouts aigus. Vous pouvez frapper avec le côté extérieur de votre avant-bras sous le nez de votre adversaire et lui causer un mal effroyable. Vous pouvez aussi employer votre avant-bras pour arracher partiellement une de ses oreilles ou "hacher" à travers sa pomme d'Adam, avec des résultats sévères. Comme bras de levier, il n'y a aucune partie de vous-même qui soit plus efficace pour faire du mal. Il existe des centaines de positions terribles dans lesquelles on utilise l'avant-bras, nous les examinerons en détails plus loin. Elles comprennent toutes les prises de tête et de strangulations que vous apprendrez sous les chapitres de lutte, judo et autres.



VOTRE CORPS EST COMME UN
CHAR D'ASSAUT ARME !

EMPLOYEZ-LE POUR L'EMPORTER SUR LE PLUS DUR DES ADVERSAIRES !

Chaque partie de votre corps peut être employée pour la défense! Croyez en vous-même comme en un char d'assaut armé, capable de résister à n'importe quelle attaque et, à même de pouvoir anéantir chaque ennemi !

LES POINTES DES PIEDS !

Vous avez ici deux armes dangereuses que la plupart des gens ignorent posséder. Ces "parties marteau" de vos pieds peuvent être propulsées en avant avec la vitesse d'un éclair et la force d'un train express. Un système complet de combat a été développé à leur seul emploi, connu sous le nom de "savate" elles sont employées dans un grand nombre de styles de combat de l'ancien orient.

Nous les décompterons après. Maintenant, je veux seulement vous les faire connaître, pour que vous soyez conscient de les posséder et pour que vous ayez une idée de ce que vous pouvez en faire.

Un coup en dessous de la rotule de votre assaillant avec un de vos metatarses peut lui causer un mal intolérable, et le rendre infirme pour quelques mois. Un coup seulement et il sera complètement impuissant. Des coups similaires dans d'autres parties du corps sont également efficaces.

VOS GENOUX

Ceux-ci sont aussi durs et rudes qu'une branche de chêne. Ils reçoivent leur force des plus grands et des plus forts muscles de tout votre corps. Vous pouvez les mouvoir en bas et en haut comme des pistons à vapeur. Un simple bon coup de votre genou, dans l'aine de l'adversaire le plus dur, l'abattra comme un bœuf et hurlant de douleur il se tordra au sol.

Vos genoux peuvent asséner des coups comme ceux d'un mulet. Avec vos genoux vous pouvez infliger des dégâts sévères ou une douleur insupportable dans n'importe quelle partie du corps de votre ennemi.

VOS ORTEILS

Aujourd'hui, la majeure partie du temps les gens portent des souliers. De ce fait vous êtes capable de donner des coups extrêmement durs, sans vous blesser vous-même.

Un coup d'orteils dans l'entre-jambes de votre adversaire le mettra à terre, hurlant de douleur, et peut l'endommager pour la vie. Certainement, il ne sera plus capable de vous faire quoi que ce soit. Comme vous le découvrirez dans ma leçon de "savate", un coup d'orteils peut se donner à la cheville, au tibia, à la rotule, au coccyx, dans l'estomac, sous le menton, à l'extrémité des doigts, en-dessous d'une des oreilles, etc. Aucune importance où vous le placez, vous causerez de grands dégâts et il est probable que vous le mettrez hors combat.

VOS POINGS

A part boxer, il y a des centaines d'autres choses que vous pouvez faire avec vos poings. Je vous expliquerai cela en détails dans une leçon à venir.

Pour le moment, rappelez-vous seulement que vous employez un et les deux poings comme de vrais marteaux de forge. Un poing bien endurci, frappé droit sur la tête de votre adversaire le fera tituber ou même s'évanouir. Un coup pareil avec les deux poings sur sa tête fera, si possible, encore plus de dégâts.

Un coup de "machine à piler" avec les deux poings dans les tempes de votre adversaire lui fera croire que sa tête a tout d'un coup, explosé.

Le même genre de coup sur ses oreilles est aussi très efficace.

LES CONDYLES

(jointure des doigts)

Vous devez savoir que les condyles servent aussi à autre chose qu'à boxer. Vous avez 14 condyles à chaque main et chaque condyle peut être employé séparément ou tous ensemble pour vous défendre. Un coup de vos condyles sur le menton de votre attaquant peut le mettre hors combat. Mais vous pouvez faire beaucoup plus encore ! Avec la jointure de votre médius vous pouvez taper dans l'œil de votre adversaire. Vous pouvez effectuer différentes manœuvres avec vos condyles : taper, racler, percer, forer, etc. Les condyles sont utilisés, en grande partie, dans le jiu-jitsu, comme vous l'apprendrez plus tard.

VOS TALONS

Il n'y a pas de moyen plus sûr, pour que votre attaquant vous lâche, que d'enfoncer votre talon sur ses orteils ou son cou de pied. Soulevez votre genou et puis abaissez-le avec toute la force que vous avez. Quand votre talon "atterrit" vous pouvez même causer plus de douleur encore en tournant votre pied en appuyant de tout votre poids.

Vous pouvez aussi donner des coups en arrière avec votre talon lorsque votre attaquant vous prend par derrière. Ceci est particulièrement douloureux si vous portez des bottes ou des souliers et si vous le touchez juste sur le tibia. S'il arrive que votre adversaire est étendu, vous pouvez, avec le talon, toucher n'importe quelle partie de son corps avec des résultats terribles.

Avec des techniques que je vous apprendrai plus tard, vous pourrez le toucher à n'importe quel endroit, même s'il est debout.

LE COTE DE VOTRE PIED

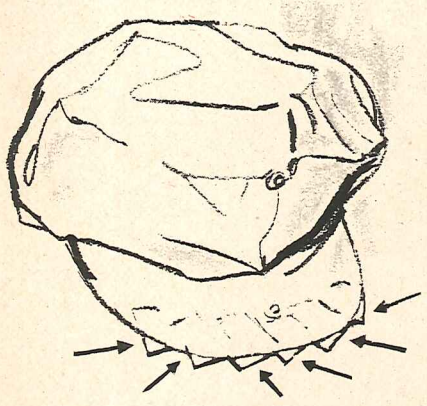
Personne, excepté un judoka expérimenté, ne pense à employer le côté de son pied pour des actions défensives ou offensives. Plus tard, je vous montrerai comment le fait de fouetter avec un des pieds peut faire perdre l'équilibre à votre adversaire et vous rendra capable de le jeter à terre. Si vous portez des souliers lourds ou des bottes, un coup aigu avec le côté de votre pied sur son tibia le fera crier de douleur. Pour des résultats meilleurs vous devez apprendre à employer les deux côtés des deux pieds et pratiquer ausis bien le 'coup de fouet" que le coup droit. Le "coup de fouet" se fait en plaçant le côté extérieur de votre soulier en haut de son tibia, en poussant fort, puis en forçant le pied à descendre. Ceci est extrêmement douloureux et très efficace pour vous en sortir, dans un endroit réduit, quand la nécessité s'en présente.

ATTENTION

A CES ARMES DE GANGSTER !!!

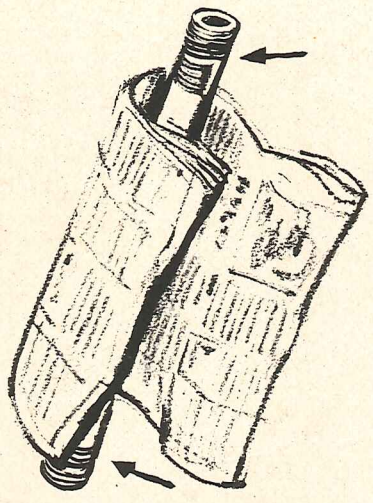
Suivez avec beaucoup d'attention les instructions qui vont suivre. Elles peuvent vous sauver la vie ! ! ! Plusieurs victimes innocentes ont été battues comme plâtre, ou ont même été tuées, parce qu'elles ne savaient pas que leur attaquant portait une arme cachée. C'est naturel qu'en pensant combat, vous pensiez révolver, couteau, casse-tête ou chose de ce genre... Pour cette raison, lorsque vous êtes attaqué dans une rue sombre, vous vous attendez automatiquement à ce que votre assaillant sorte une arme de ce genre. S'il n'en est rien, vous pourriez penser qu'il sera facile de le vaincre. Vous perdrez votre vigilance, et vous serez complètement désorienté quand il sortira une de ces armes secrètes décrites ci-dessous. Si jamais vous avez affaire avec n'importe quel assaillant, SOYEZ PREPARE A TOUT ! Il peut porter une douzaine d'armes mortelles sans que vous vous en aperceviez. Soyez particulièrement méfiant en ce qui concerne les objets innocents qu'il pourrait porter et plus méfiant encore s'il ne porte rien.

Voici quelques exemples d'armes secrètes que votre assaillant peut employer :



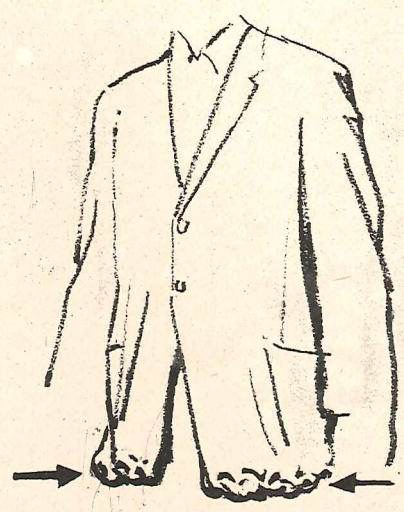
LAMES DE RASOIR COUSUES DANS UNE CASQUETTE

Il y a des années des bandes de "l'East Side" londonien inventaient un nouvel emploi pour les vieilles lames de rasoir. Ils ouvraient la visière de leur casquette et y glissaient des lames avant de recoudre leur couvre chef. Les bords des lames étaient invisibles dans l'étoffe de la visière. En cas de besoin, ils otaient tout simplement leur casquette et tailladaient, avec le bord de la visière, la face de leur victime. Il n'est pas nécessaire de dire que cette arme affreuse s'est vite répandue dans les bas-fonds !



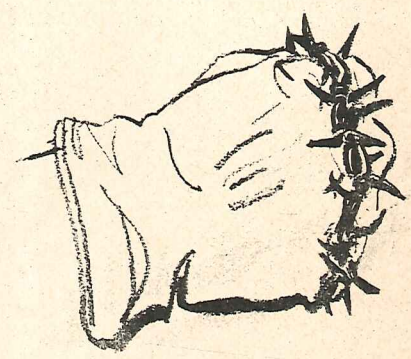
TUYAU ROULE EN JOURNAL

Qui pourrait penser qu'un journal plié ou enroulé soit capable de causer de grands dommages ? Mais si un bout de tuyau est enroulé dedans c'est bien facile ! Il n'y a pas de manière plus simple de porter une arme secrète, et aucun agent de police ne penserait à contrôler chaque personne ayant un journal sous le bras ! Le même morceau de tuyau peut être porté dans un sac en papier ou emballé dans un morceau de papier d'emballage afin de lui donner l'air d'un innocent paquet.



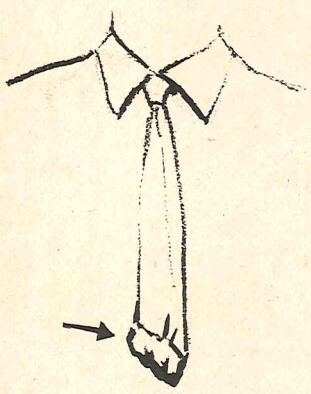
CHAINE COUSUE AU VESTON

Si un bandit se promène dans la rue en brandissant une chaine de vélo, ou la portant dans sa poche, il sera très probablement vite remarqué. Mais vous seriez très surpris de voir quelqu'un frapper son adversaire avec un veston et que la victime tombe comme si elle avait été assommée par un coup de marteau. Ceci est cependant bien possible si une chaine de bicyclette est cousue dans le bord du veston du voyou. Un veston préparé de cette manière peut devenir une arme mortelle.



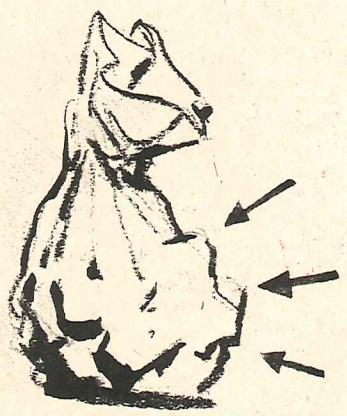
BARBELE AUTOUR D'UN GANT

Quelques dizaines de centimètres de fil barbelé autour d'un gant peuvent causer autant de dégâts qu'un tigre sauvage. Si la couleur du gant est plus ou moins égale à celle du fil, vous ne sauriez même pas vous en apercevoir. Si vous levez un bras pour vous protéger, il sera coupé en lambeaux. Si le poing barbelé touche n'importe quel endroit de votre corps, il vous arrachera la chair. La douleur sera terrible et le sang jaillira pas des milliers de plaies et vous en porterez probablement les cicatrices durant toute la vie. Faites attention à la main gantée, elle peut être aussi barbelée !



CRAVATE ALOURDIE

Quelques rondelles en acier ne sont pas très offensives par elles-mêmes. Mais si elles sont cousues dans le bas d'une cravate et puis que vous fouettiez avec cette cravate, vous seriez surpris de la puissance de cette arme destructive ! Méfiez-vous de l'homme qui enlève sa cravate lorsqu'il s'en prend à vous. Observez s'il sort un mouchoir de sa poche, car dedans on peut aussi avoir cousu des poids. Même un bout de corde avec des noix liées au bout peut devenir terriblement dangereux.



SAC AVEC BOULONS ET ECROUS

Un sac ou un sachet ordinaire rempli de noix, de vis, de boulons, de clous, de pierres ou de n'importe quel autre objet dur peut devenir une arme très vicieuse. Votre attaquant peut les porter dans un sac en papier ordinaire de magasin, ne soyez pas surpris par ceci ! Le papier sera probablement déchiré après le premier coup ; mais a ce moment il n'aura plus besoin de camouflage. Outre le poids des objets y contenus, il y aussi l'effet tranchant de ces projectiles qui causeront encore plus de dégâts.

BOUTEILLE CASSEE

Prenez garde à l'homme qui prend une bouteille et en brise le fond en se dirigeant vers vous. Un coup et une torsion peut vous couper la veine jugulaire et vous faire perdre beaucoup de sang. En fait où qu'il vous touche, vous souffrirez de sérieux dégâts et de terribles douleurs. Plus d'une personne a perdu un œil ou a eu la figure abimée pour la vie, à cause d'une attaque "à la bouteille cassée". Votre adversaire peut aussi cacher une bouteille cassée dans un sac en papier, de manière à ce que vous ne vous en rendiez compte que trop tard.

PRENEZ GARDE A CES ARMES DE GANGSTER

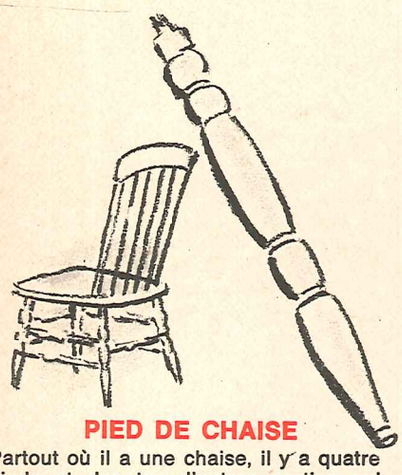
Casse-tête, sac de sable, bout de tuyau, marteau, couteau de poche, pic de glace, condyles en fer, rouleau de monnaie, anneau lourd, bouteille cassée, lames de rasoir, chaîne de bicyclette, lime aiguisée, tuyau en plomb, clé à écrou, manivelle, barre de fer, etc...

TROUVEZ

UNE DE CES ARMES DEFENS

Si vous êtes forcé à un combat pour vous défendre ou pour protéger quelqu'un qui vous est cher, VOUS DEVEZ DOMPTER VOTRE ATTAQUANT, LE PLUS VITE POSSIBLE ! Pensez-y, c'est lui qui a commencé la bagarre. Il peut vouloir vous voler, vous blesser, peut-être même vous tuer. Vous ne savez pas ce qui se trame dans son esprit. Il vous a attaqué et vous devez vous attendre au pire. Le fait même qu'il vous attaque prouve qu'il n'est pas une personne normalement adaptée, qu'il n'obéit pas aux lois de la civilisation moderne. Vous devez donc présumer qu'il est un criminel sans scrupule, mentalement désaxé, ou même un tueur maniaque. Ce n'est pas un match d'amateurs, sous les yeux d'un arbitre ou d'officiels qualifiés, ni un combat entre professionnels payés. C'est un combat de vie ou de mort, un combat pour la survie... votre survie. Au moment où il vous a attaqué sans raison, il a fait fi de toutes les règles du combat loyal. Pour cette raison vous devez le "finir" le plus vite possible et v moyens en votre pouvoir pour y arriver. Plus longte combat, plus terriblement vous pourriez être blessé, danger, pour vous, de ne plus en sortir vivant. Pou apprendre à vous servir de toutes sortes d'armes, ta tèmes possibles. Il y a des centaines d'armes autour pot à fleurs, morceau de fer, poteau de cloison, cas balai, caisse en bois, etc. N'importe quoi que vous couteau, javelot et autre arme pour vous battre, est p vie.

Voici quelques armes défensives :



PIED DE CHAISE

Partout où il a une chaise, il y a quatre pieds et des tas d'autres parties qui peuvent servir comme bâton. Si vous êtes suffisamment fort vous pouvez même prendre la chaise entière, la lancer ou la manier comme un marteau. Si vous préférez quelque chose de plus maniable, cassez une des pattes et employez celle-ci. Choisissez un endroit vulnérable en utilisant ce pied de chaise, de manière à en terminer au plus vite avec votre assaillant.

COUVERCLE DE POUBELLE

Si votre assaillant se dirige vers vous avec un bâton, une bouteille cassée, un couteau ou autre chose de ce genre, vous pouvez très bien prendre un couvercle de poubelle pour parer ses coups comme avec un bouclier. Après cela, frappez le sur la tête, sur la figure ou sur le cou avec le rebord (assez tranchant généralement) du couvercle. Vous pourriez même lui lancer dans la figure tout le contenu du bac si cela peut vous aider à le vaincre.

SABLE OU POUSSIERE

Il n'y a pas de meilleure riposte, dans le monde entier qu'une poignée de crasse. Prenez-en et lancez la ou frottez la dans les yeux de votre adversaire et vous pourrez alors en finir de plusieurs manières différentes. Je vous le dirai plus tard. N'importe sa force ou son entrainement, ou le danger de ses armes, il ne peut rien vous faire s'il ne vous voit pas. Du sel, de la farine, du sucre ou même de la poudre de riz peut avoir le même effet aveuglant.

Ne r
un m
teau,
n'imp
form
tour
les e
la fig
autre
aussi
le di
ties

VERRE D'EAU GAZEUSE

Si quelqu'un vous attaque lorsque vous êtes proche d'un verre contenant de l'alcool, de la bière, de l'eau gazeuse, vous devez lui lancer dans la figure ce liquide et le liquider rapidement avec une tactique efficace alors qu'il est, momentanément, aveuglé. Même du thé, du café, ou de l'eau ordinaire peuvent l'aveugler pendant un moment. De toute manière il fermera les yeux

OBJET DE MENAGE

Il y a des centaines d'objets ménagers autour de vous que vous pouvez utiliser comme armes. N'importe quel objet servant à manger, à cuisiner, à nettoyer, des outils, des ornements ou autres objets peuvent être employés avec des effets mortels. Pensez-y... si vous pouvez frapper, percer, couper, avec

VOICI UN CONSEIL QUI PEUT VOUS SAUV

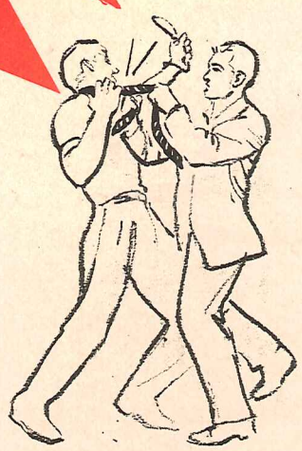
Regardez autour de vous. Notez chaque objet dans de vue qui pourrait vous servir comme arme dé peut être un crayon, un pot de café chaud, un sou une fourchette, un plateau, du poivre, etc. avec l pouvez frapper, percer, jeter, aveugler, pour vo Quand votre liste est complète, refaites-là en déta nant tout ce que vous pourriez en faire. Après all autre chambre et refaites l'opération avec ce que v Après allez dans le jardin et recommencez, dans u un restaurant, dans le parc et partout. L'idée est qu prendre l'habitude d'étudier ce qui vous entoure e immédiatement les armes disponibles. Cet entrainen jour devenir un choix entre la vie ou la mort, pr sérieusement ce conseil.

SI VOUS SAVEZ UTILISER CES SIMPLES MAIS

DANGEREUSES ARMES

VOUS POUVEZ-VOUS PROMENER PARTOUT, SANS PEUR !

LES VETEMENTS QUE VOUS PORTEZ

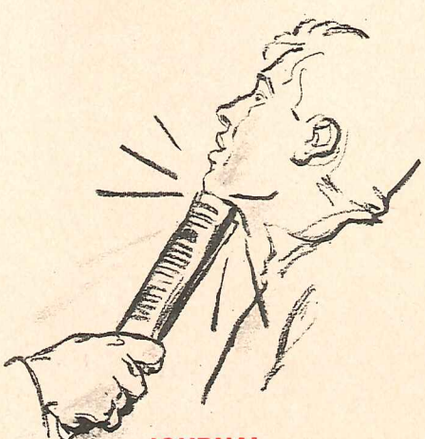


CRAVATE

Vous pouvez jeter votre cravate sous le menton de votre adversaire et tirer de toute votre force. Ceci peut lui casser le cou si vous le prenez à l'improviste. Si vous enroulez votre cravate autour de son cou et serrez comme pour faire un nœud, vous lui couperez la respiration ou la circulation du sang de manière à ce qu'il perde conscience. Si vous tirez suffisamment longtemps (et fort) vous pouvez vraiment l'étrangler à mort avec votre seul cravate.

Peu de p
dangereu
qu'une
autour d
versaire
Si la b
vous ave
sive pou
aussi ter
ployer c
votre att

OBJETS QUE VOUS AVEZ SUR VOUS



JOURNAL

Un journal fermement enroulé peut être utilisé comme un baton. Si vous projetez l'un des bouts sous le menton de votre assaillant, vous lui assénez un coup très douloureux. Un coup dur contre le larynx

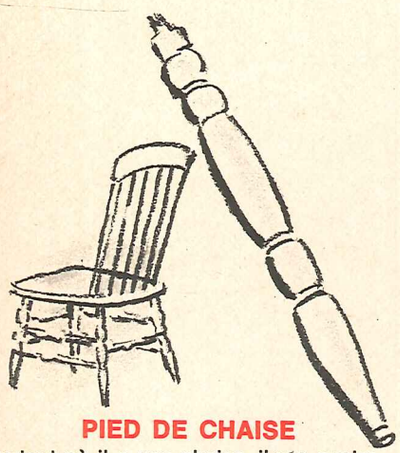
Plus dan
américai
armes p
de clefs
seau en
clefs ho
cérez c

TROUVEZ

UNE DE CES ARMES DEFENS

Si vous êtes forcé à un combat pour vous défendre ou pour protéger quelqu'un qui vous est cher, VOUS DEVEZ DOMPTER VOTRE ATTAQUANT, LE PLUS VITE POSSIBLE ! Pensez-y, c'est lui qui a commencé la bagarre. Il peut vouloir vous voler, vous blesser, peut-être même vous tuer. Vous ne savez pas ce qui se trame dans son esprit. Il vous a attaqué et vous devez vous attendre au pire. Le fait même qu'il vous attaque prouve qu'il n'est pas une personne normalement adaptée, qu'il n'obéit pas aux lois de la civilisation moderne. Vous devez donc présumer qu'il est un criminel sans scrupule, mentalement désaxé, ou même un tueur maniaque. Ce n'est pas un match d'amateurs, sous les yeux d'un arbitre ou d'officiels qualifiés, ni un combat entre professionnels payés. C'est un combat de vie ou de mort, un combat pour la survie... votre survie. Au moment où il vous a attaqué sans raison, il a fait fi de toutes les règles du combat loyal. Pour cette raison vous devez le "finir" le plus vite possible et v moyens en votre pouvoir pour y arriver. Plus longte combat, plus terriblement vous pourriez être blessé, danger, pour vous, de ne plus en sortir vivant. Pou apprendre à vous servir de toutes sortes d'armes, ta tèmes possibles. Il y a des centaines d'armes autour pot à fleurs, morceau de fer, poteau de cloison, cas balai, caisse en bois, etc. N'importe quoi que vous couteau, javelot et autre arme pour vous battre, est p vie.

Voici quelques armes défensives :



PIED DE CHAISE

Partout où il a une chaise, il y a quatre pieds et des tas d'autres parties qui peuvent servir comme bâton. Si vous êtes suffisamment fort vous pouvez même prendre la chaise entière, la lancer ou la manier comme un marteau. Si vous préférez quelque chose de plus maniable, cassez une des pattes et employez celle-ci. Choisissez un endroit vulnérable en utilisant ce pied de chaise, de manière à en terminer au plus vite avec votre assaillant.

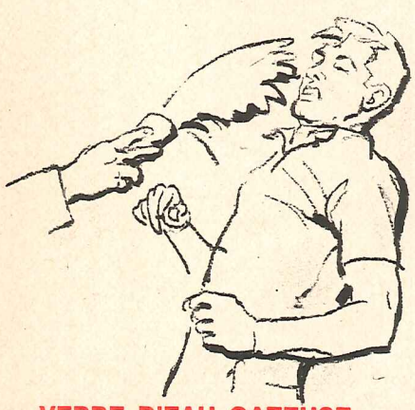
COUVERCLE DE POUBELLE

Si votre assaillant se dirige vers vous avec un bâton, une bouteille cassée, un couteau ou autre chose de ce genre, vous pouvez très bien prendre un couvercle de poubelle pour parer ses coups comme avec un bouclier. Après cela, frappez le sur la tête, sur la figure ou sur le cou avec le rebord (assez tranchant généralement) du couvercle. Vous pourriez même lui lancer dans la figure tout le contenu du bac si cela peut vous aider à le vaincre.

SABLE OU POUSSIERE

Il n'y a pas de meilleure riposte, dans le monde entier qu'une poignée de crasse. Prenez-en et lancez la ou frottez la dans les yeux de votre adversaire et vous pourrez alors en finir de plusieurs manières différentes. Je vous le dirai plus tard. N'importe sa force ou son entrainement, ou le danger de ses armes, il ne peut rien vous faire s'il ne vous voit pas. Du sel, de la farine, du sucre ou même de la poudre de riz peut avoir le même effet aveuglant.

Ne n
un m
teau,
n'imp
forme
tour
les e
la fig
autre
aussi
le di
ties g



VERRE D'EAU GAZEUSE

Si quelqu'un vous attaque lorsque vous êtes proche d'un verre contenant de l'alcool, de la bière, de l'eau gazeuse, vous devez lui lancer dans la figure ce liquide et le liquider rapidement avec une tactique efficace alors qu'il est, momentanément, aveuglé. Même du thé, du café, ou de l'eau ordinaire peuvent l'aveugler pendant un moment. De toute manière il fermera les yeux

OBJET DE MENAGE

Il y a des centaines d'objets ménagers autour de vous que vous pouvez utiliser comme armes. N'importe quel objet servant à manger, à cuisiner, à nettoyer, des outils, des ornements ou autres objets peuvent être employés avec des effets mortels. Pensez-y... si vous pouvez frapper, percer, couper, avec

VOICI UN CONSEIL QUI PEUT VOUS SAUV

Regardez autour de vous. Notez chaque objet dans de vue qui pourrait vous servir comme arme dé peut être un crayon, un pot de café chaud, un sou une fourchette, un plateau, du poivre, etc. avec l pouvez frapper, percer, jeter, aveugler, pour vo Quand votre liste est complète, refaites-là en déta nant tout ce que vous pourriez en faire. Après all autre chambre et refaites l'opération avec ce que v Après allez dans le jardin et recommencez, dans u un restaurant, dans le parc et partout. L'idée est qu prendre l'habitude d'étudier ce qui vous entoure e immédiatement les armes disponibles. Cet entrainen jour devenir un choix entre la vie ou la mort, pr sérieusement ce conseil.

DES FRACTIONS DE SECONDES COMPTENT !

ENTRAINEZ-VOUS A PENSER VITE ET A AGIR VITE !

1. Regardez tout ce que vous portez comme vêtements et tout ce que vous avez en poche et sur vous. Voyez toutes ces choses et pensez à leur usage comme arme pour vaincre un attaquant.
2. Observez autour de vous chaque objet à votre portée immédiate et faites travailler votre imagination de manière à trouver les meilleurs moyens pour les utiliser comme armes de défense destructive.
3. Imaginez que vous êtes attaqué et prenez vite un objet, à portée de votre main, commencez à vous en servir aussi vite que vous le pouvez contre un adversaire imaginaire.
4. Laissez traîner quelques objets dans une chambre. Au signal de quelqu'un d'autre, ou de vous-même, testez votre vitesse à les attrapper le plus vite possible et à entrer en action.
5. Entrainez-vous à agir avec la vitesse d'un éclair, saisissant le plus vite possible la meilleure arme possible qui est à votre portée, de manière à pouvoir répondre, en une fraction de seconde en cas d'urgence.
6. N'attaquez jamais quelqu'un sauf pour vous défendre ou défendre quelqu'un qui vous est cher. Evitez les combats, mais si vous y êtes forcé, utilisez tous les moyens dont vous disposez pour attaquer votre adversaire de la manière la plus rapide possible et avec la plus grande énergie.

VOS VETEMENTS PEUVENT ETRE DES ARMES USUELLES !

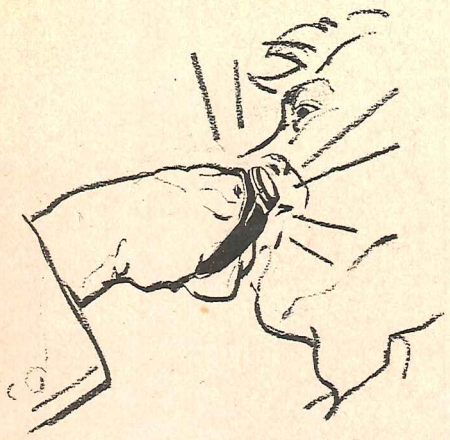
Tout ce que vous portez sur vous peut être utilisé pour vaincre un attaquant éventuel. Il y a évidemment des objets plus efficaces que d'autres mais la chose la plus commune peut être utilisée comme arme de Self-Défense, si vous savez comment.

LES OBJETS QUE VOUS AVEZ SUR VOUS PEUVENT ETRE PLUS MORTELS QU'UN FUSIL !

En ce moment même vous avez sur vous des objets qui peuvent vraiment tuer quelqu'un s'ils sont employés avec compétence.

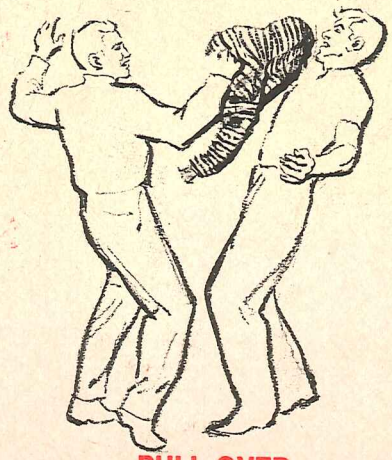
Voici quelques exemples des qualités destructives d'objets que vous portez sur vous ou qui sont autour de vous.

Apprenez les bien et ajoutez-en autant d'autres que vous pouvez en imaginer.



MONTRE

Si votre vie est en cause elle vaut bien le sacrifice d'une montre. Glissez-la sur votre main en faisant saillir le verre sur vos articulations. Alors frappez votre assaillant avec les doigts repliés. Les parties métalliques le blesseront et si le verre casse, cela lui causera encore plus de mal. En même temps votre poing est bien protégé.

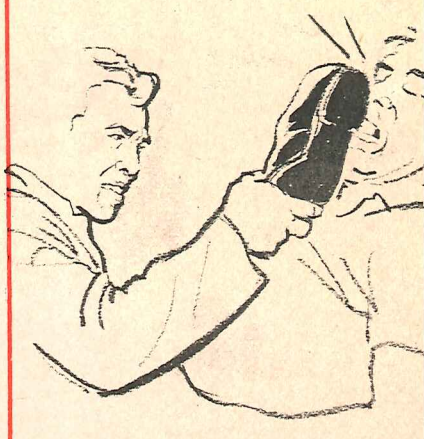


PULL-OVER

Si vous pouvez aveugler votre attaquant, fut ce pour quelques secondes, cela peut suffir à le vaincre par une de vos tactiques efficaces. Par exemple, vous pouvez lui lancer votre pull-over (veston, chemise ou autre vêtement) dans la figure et puis mettre votre genou dans son bas-ventre. Si vous mettez en flammes votre pull-over et le lui lancez dans la figure, les effets seront encore plus dramatiques et dévastateurs.

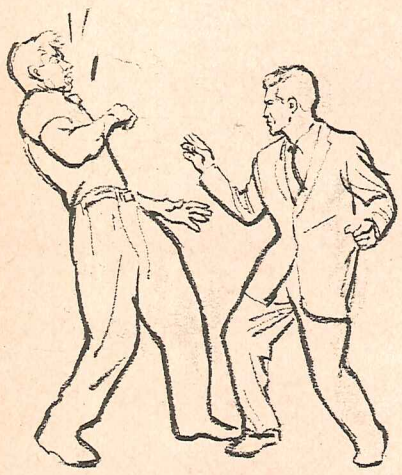
CHAUSSETTE

Remplissez vos chaussettes avec du pierres, des morceaux de verre, des noix, des boulons, de clous, de la crasse, du sable ou toute autre chose et utilisez les comme un bâton. Toute chose dure glissée a l'intérieur en fait une arme dangereuse. Imaginez-vous quelle arme votre chaussette devient si vous y avez introduit une boîte de lait, de fruits, de conserves ou autre. Une bouteille remplie, à l'intérieur d'une chaussette, en fait une arme efficace. Il en est de même de mille autres objets communs que vous trouverez toujours autour de vous.



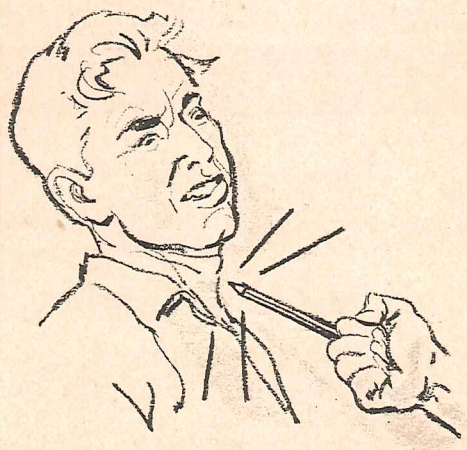
SOULIER

Votre soulier, peut vous servir comm
ton, pour frapper votre attaquant
tête, ou pour le lui lancer dans la f
Plus lourd est le soulier ou plus du
la semelle ou le talon, plus effica
sera comme arme. S'il est à clous,
vient encore plus terrible. Dans des c
de mineurs. Plus d'un homme a été
à mort avec des lourds souliers d
vail.



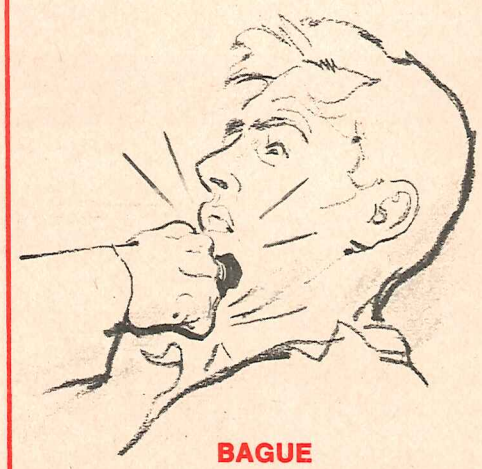
CIGARETTES

Une cigarette (ou un cigare allumé) peut faire beaucoup plus de mal que vous ne pourriez vous l'imaginer. Vous pouvez la jeter dans la figure de votre adversaire, en visant ses yeux et vite lui infliger un coup terrible avant qu'il ne puisse ouvrir de nouveau ses yeux. S'il vous attaque alors que vous avez une cigarette en main, pressez la contre sa peau, vous pouvez être certain qu'il criera de douleur et vous lâchera.



STYLO OU CRAYON

Ces objets ont des qualités de poignard car ils peuvent être piqués dans une partie sensible de l'anatomie de votre adversaire. Figurez-vous un crayon perçant une de ses narines ou, un stylo s'enfonçant dans son oreille ou sa joue. Même si votre stylo ou crayon se casse, vous pouvez toujours causer, avec le morceau vous restant en main, des graves blessures.



BAGUE

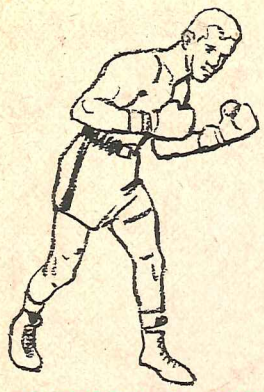
Toute bague proéminente à vos doigts peut avoir une valeur dans le combat. Evidemment plus la proéminence est grande ou coupante, plus gravement elle blessera votre attaquant si vous lui donnez un coup de poing. Si vous portez plus d'une bague, c'est mieux. Vous pouvez aussi vous servir d'un anneau de clefs ou faire des anneaux avec des moyens de fortune tels qu'attache-papier ou morceaux de fil de fer si vous en trouvez sous la main.

ALLUMETTES

Une boîte d'allumettes peut être un
me fantastique si vous l'allumez et
tez dans la figure de votre adve
Même une seule allumette peut être
sée si votre attaquant porte certain
tements facilement inflammables.
le en flammes et si grand, si fort, s
gereux ou si cruel qu'il soit, il sera
en une torche humaine affolée ne pe
qu'à sauver sa vie. Vous pouvez
inventer des tas d'autres moyens d
fense tout aussi efficaces avec de
ples allumettes.

QU'AVEZ-VOUS APPRIS ?

UNE ANALYSE DE CETTE LEÇON. LES POINTS A RETENIR !

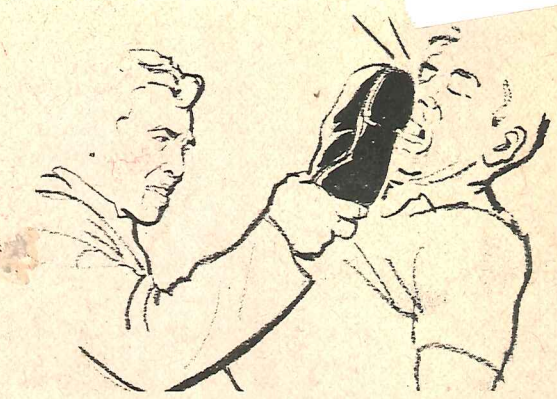


POSITION DE COMBAT DE VOTRE ADVERSAIRE

vous avez appris à analyser la position de combat de votre attaquant de manière à connaitre l'entrainement qu'il a et la manière par laquelle vous devez le prendre. Vous savez que vous ne devez JAMAIS attaquer quelqu'un avec ses propres méthodes, mais toujours le dérouter par surprise par des tactiques inattendues et le "finir" le plus vite et le plus efficacement possible.

CHAQUE PARTIE DE VOTRE CORPS EST UNE ARME TERRIBLE !

Vous avez appris que la nature vous a équipé de centaines d'armes différentes et que chaque partie de votre corps peut être utilisée a des buts de défense destructive. Vous savez, maintenant, que tout, depuis vos ongles jusqu'à vos doigts de pied, a des pouvoirs défensifs. Certaines parties, que vous n'avez jamais pensé pouvoir être utilisables comme armes sont pourtant tellement terribles qu'elles peuvent tuer quelqu'un sur le coup.

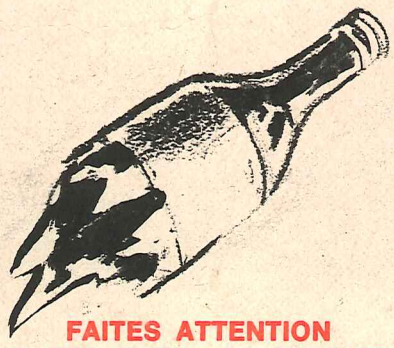


VOS VETEMENTS SONT DES ARMES MORTELLES

Vous avez aussi appris que chacun de vos vêtements peut avoir des qualités destructives et peut être utilisé pour vaincre vos ennemis. Vous vous rendez compte, dès à présent, que plusieurs objets peuvent être utilisés pour battre, pour jeter, pour étrangler, pour détourner l'attention — comme fouet pour aveugler et pour mettre en action des centaines de moyens défensifs.

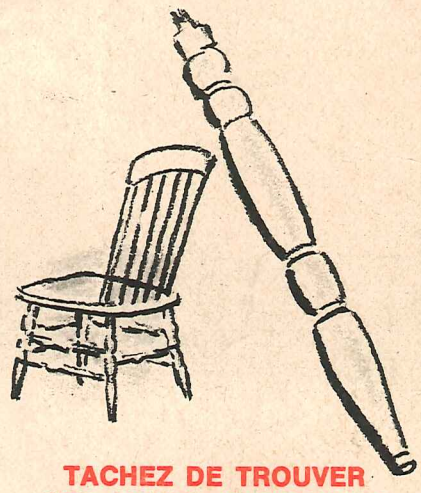
DES OBJETS MORTELS QUE VOUS PORTEZ SUR VOUS

Vous avez appris que chaque objet qui est dans vos poches, sur votre corps, dans vos mains, peut être utilisé comme arme de défense. Une attache-papier peut griffer comme un chat, un crayon peut rendre aveugle, une boîte d'allumettes peut brûler votre attaquant. Vous vous en rendez compte, maintenant; chaque objet peut avoir son usage comme arme.



FAITES ATTENTION A CES ARMES DE VOYOUS

Maintenant vous connaissez aussi toutes les différentes sortes d'armes que votre attaquant pourrait avoir sur lui. Particulièrement importante est la connaissance que vous avez des armes "secrètes" et cachées qui pourraient vous prendre à l'improviste si vous n'aviez pas étudié cette leçon. Sachant à ce que vous pouvez attendre vous avez un avantage sur votre attaquant parce que vous pouvez maintenant devancer ses attaques avant même qu'il les entreprenne.



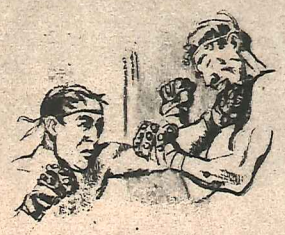
TACHEZ DE TROUVER CES ARMES DEFENSIVES

Vous avez appris l'importance de repérer des armes défensives au moment où vous êtes attaqué. Vous avez aussi appris la valeur de "penser rapidement" suivi, de réactions immédiates. Je vous ai aussi parlé de la manière de "voir" toutes les armes disponibles en une fraction de seconde et de les mettre en usage avec la vitesse de l'éclair.

LA LEÇON SUIVANTE :

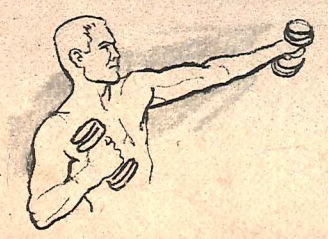
COURS COMPLET DE BOXE

Voici ce que vous apprendrez dans la leçon suivante :



1. L'HISTOIRE DE LA BOXE

Je vous montrerai toutes les tactiques de boxe à travers les siècles. Vous verrez comment l'homme primitif luttait pour sa survie, comment les anciens "pugilistes" se battaient à mort et toutes les terribles méthodes pour blesser, battre et anéantir les autres avec les poings.

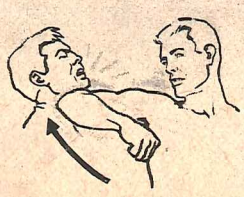


2. EXERCICES DE VITESSE ET D'ENDURANCE

Je vous donnerai des exercices spéciaux destinés à vous rendre en bonne forme de combat pour que vous puissiez dépasser tout adversaire en endurance. Vous apprendrez à conditionner votre corps pour acquérir une vitesse fulgurante, une endurance incroyable, une puissance d'acier, un dynamisme musculaire, une force extraordinaire et une récupération rapide.

3. COUP DE KNOCK-OUT

Je vous apprendrai les coups de "k.o." les plus efficaces du monde entier et d'autres coups mortels. Chaque coup est expliqué en détails et bien illustré de manière que vous ne pourrez pas vous tromper. Je vous montrerai aussi comment faire pour détourner l'attention du boxeur et ouvrir sa garde, comment l'énerver et comment l'envoyer au tapis. Finalement, je vous montrerai comment vous défendre contre n'importe quel boxeur.



4. LA BOXE IRREGULIERE

Dans la leçon suivante je montrerai toutes les tactiques irrégulières et illégales que vous pouvez employer contre un boxeur si vous devez en finir en quelques secondes. Vous apprendrez des tactiques qu'aucun entraineur n'apprendrait à un boxeur. Elles sont si dangereuses que vous ne devez jamais les apprendre à d'autres personnes.

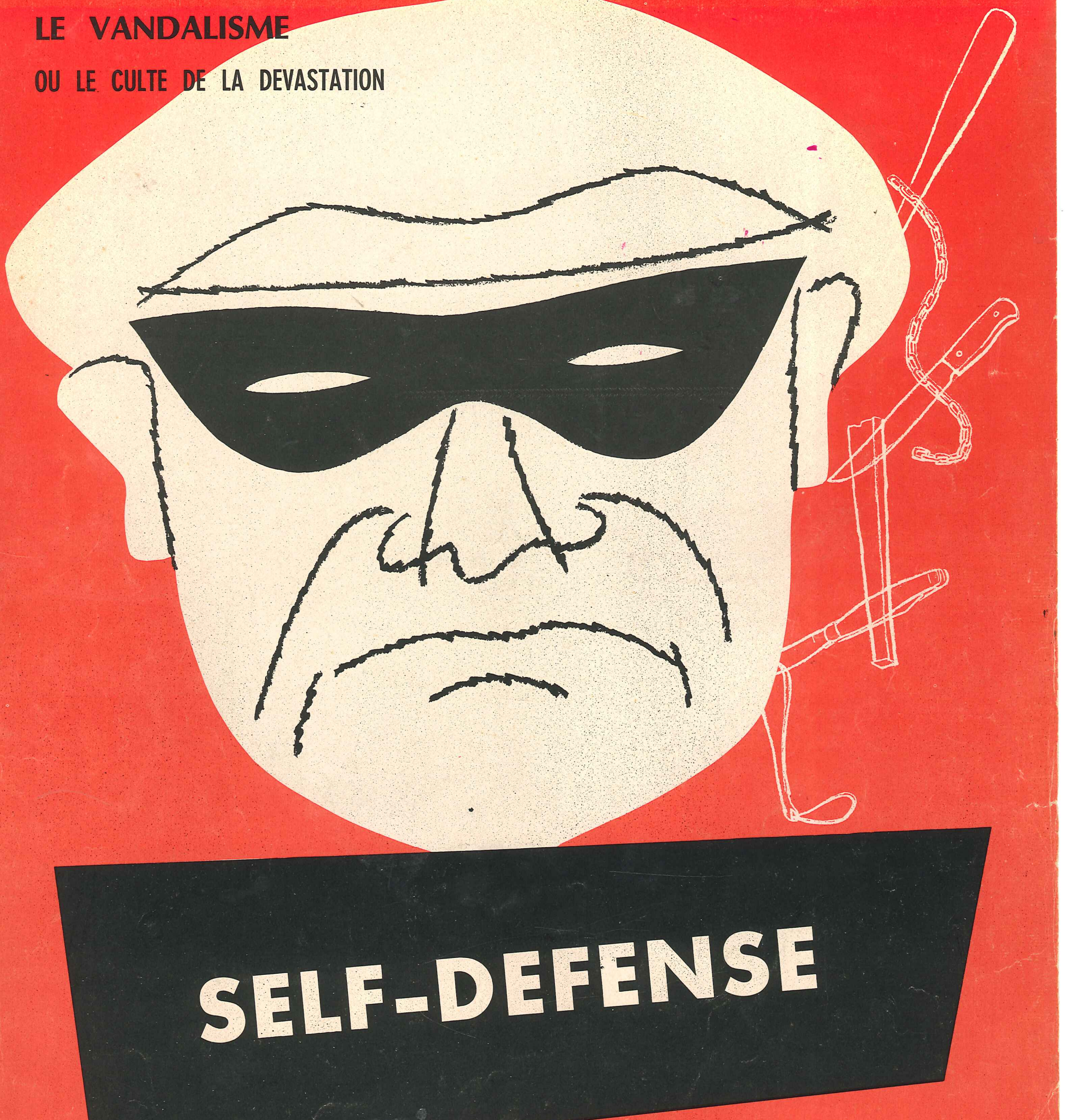
EN PLUS

Vous apprendrez tout au sujet de vos muscles de combat, comment utiliser les sacs de punch, la manière exacte de tenir le poing, comment tenir votre corps derrière vos coups, la tenue exacte des pieds, l'attaque, la contre-attaque, les punchs combinés, et des centaines d'autres choses vitales pour la défense avec les poings.

NEUVIEME LEÇON

LE VANDALISME

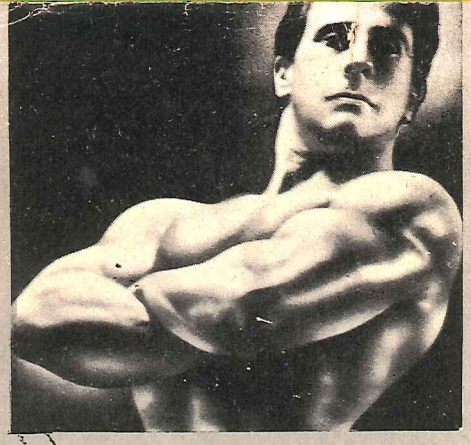
OU LE CULTE DE LA DEVASTATION



SELF-DEFENSE

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS ICI POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORMERONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.

Copyright by Joe Weider 1964.
Imprimé en Belgique par E. VERCRUYSSE & fils S.P.R.L. - Bruges (3) - Rég. Comm. n° 497



CORRESPONDANCE PERSONNELLE ET PRIVEE

DE JOSEPH WEIDER

Comment vous défendre contre les attaques insensées et provoquées de gaité de cœur par les vandales destructeurs

Cher élève,

Voici des années "vandales" était le mot le plus redouté partout en Europe. Pour ces barbares, pillards féroces traversant les villes et villages, il n'existait qu'une idée : "Détruire toutes choses se trouvant sur leur chemin". Ils violaient. Ils tuaient. Ils pillaient. Ils attaquaient hommes, femmes, enfants et même les curés et les nonnes. Aucune église, institution culturelle ou historique, n'était épargnée par ces maniaques forcenés. Actuellement le mot "vandalisme" signifie "destruction insensée et sans pitié de la vie et de la propriété".

Ces féroces sauvages ont disparu depuis longtemps, mais leur place a été prise par d'aussi vicieuses, sadiques et profanatrices hordes de tordeurs de cous sans principes. Les journaux les appellent "vandales modernes", il ne se passe pas un jour sans que vous lisiez un communiqué de leurs derniers exploits. Comme leurs anciens modèles, ils attaquent, volent, pillent, violent, souillent et détruisent. Ils gribouillent sur les murs d'églises des obscénités. Ils attaquent les écoles. Ils brisent les fenêtres. Ils jettent de l'acide sur les voitures. Ils rouent de coups des invalides. Au moyen de "coups de poing américain" de barres de fer ils blessent les jeunes et tuent les vieux.

Oui ! ils sont nos vandales modernes — détraqués, malades mentaux, pervertis, violents, vicieux, promenant des instincts hostiles et de destruction. Les vandales aiment attaquer — et leur arme favorite est comme il y a des siècles, un bâton ou un objet qui y ressemble. Vous ne devez en attendre aucune pitié. Donc si vous devez vous battre contre eux pour sauver votre vie montrez-vous également sans merci.

C'est pourquoi durant cette leçon, je vais vous apprendre une étonnante série de secrets spécialement appropriés pour vous défendre contre ces sadiques destructeurs. Ainsi vous n'apprendrez pas à vos dépens le mal que cause une brique, une pierre, un tisonnier, un tuyau de plomb, une chaise ou autre objet lourd et dure lancé à votre tête par un de ces fous. Vous ne désirez pas être battu comme du plâtre ! il faut donc que vous soyez préparé à vous défendre.

En tant que grand combattant en Self-Défense Weider, vous devez disposer d'un arsenal complet de techniques défensives efficaces que vous pouvez mettre en application, le moment voulu.

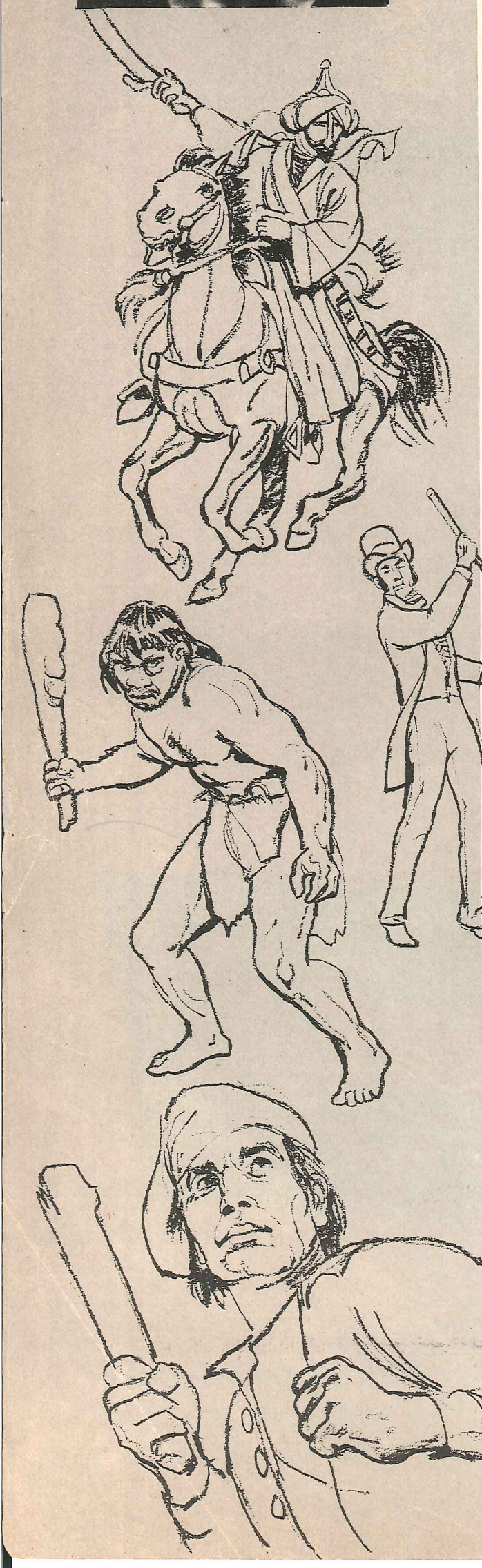
Je vous dirai comment ces vandales modernes opèrent, comment et quand ils attaquent, quelles armes ils emploient pour frapper les personnes innocentes. En "photos-graphiques" et descriptions faciles à comprendre, je vous apprendrai des tactiques de défense recueillies des coins les plus reculés dans le monde. Vous apprendrez les secrets de la lutte au bâton et à la canne, qui nous viennent des anciens chevaliers germains, des anciens et vigoureux guerriers britanniques, des modernes lutteurs japonais Samouraï, des lumberjacks Franco-Canadiens et des trop célèbres tueurs natifs de Curacao. Dans les 15 prochaines minutes, vous aurez acquit une connaissance, des méthodes de combat, jamais révélées auparavant, qui vous rendront capable d'abattre instantanément le plus rude et le plus ignoble vandale moderne.

Il va sans dire — cette leçon est l'une des plus importantes de tout le cours — grâce a elles vous allez faire un pas de géant vers votre but et devenir un implacable combattant Self-Défense Weider. Tous ces secrets, recueillis au prix de plusieurs centaines de dollars, vous rendront capable d'en finir avec votre attaquant vandale moderne et ils prépareront le terrain pour les rudes tactiques de Self-Défense que vous apprendrez dans les prochaines leçons sur les tactiques de commandos et de Police Secrète.

Donc allez y foncez dans l'étude de cette leçon et donnez lui tout ce que vous pouvez. Acquerrez aussi rapidement que vous le pouvez ces tactiques de contre-attaques de vandale. Vous avez ici une opportunité unique pour devenir un véritable combattant en Self-Défense de votre temps.

Votre pour une puissance défensive invincible
Joseph Weider
Entraineur des Combattants en Self-Défense.

Joe Weider



EVITEZ DE CETTE MANIERE LES ATTAQUES DE VANDALES

Faites attention - Ne vous exposez pas à des situations insensées et dangereuses

elles incitent les attaques de vandales dont vous resteriez estropié pour la vie

TENEZ VOUS ELOIGNE DES "BAS FONDS" — N'amenez pas votre meilleure amie dans un endroit mal famé où vous pourriez être attaqué. Evitez le secteur des bas-fonds. Ne fréquentez pas les cafés borgnes à seul fin d'éprouver une sensation forte. Dans ces secteurs il y a toujours des établissements qui n'attendent qu'une "poire" qui y vienne pour se montrer avec une jolie fille. On peut vous y attendre, vous y abattre ou même vous y tuer et ce que l'on peut faire à votre séduisante femme est peut être pire que la mort.

GARDEZ CLOSES VOS PORTES ET FENETRES DE VOITURE — Ne laissez pas ouvertes les vitres ou les portes de votre voiture si vous garez avec votre amie dans un "endroit idyllique" ou tout autre endroit écarté. De même, n'ouvrez pas les vitres ou les portières si quelqu'un saute sur votre voiture et essaye de vous surprendre. Il peut prétendre être un agent, puis vous tuer et enlever votre amie. Il y a des centaines de cas de ce genre dans les annales de la police de tous les pays. Exigez d'abord une preuve valable de qualité avant d'abaisser de 4 à 5 cm votre vitre.

FAITES ATTENTION AUX RACOLEURS. Ne vous laissez pas surprendre par les autostopistes des grandes routes, qu'ils soient hommes ou femmes. Parfois, les femmes sont plus vicieuses que les hommes. Parfois il y a un tueur à l'affut dans le coin près de l'une d'elle ou la suivant en voiture. Les grands criminels recherchés par la police ne voyagent pas en bus, en train ou en avion, car ils seraient trop facilement repérables. Ils voyagent comme les auto-stoppers et n'ont d'autre intention que celle de vous assommer, de vous voler et prendre votre voiture.

LA FILLE SEXY N'EST PEUT ETRE QU'UN APPAT. Méfiez-vous de l'aguicheuse qui se tient au coin de la rue et vous regarde d'un œil attirant. Elle n'est peut être pas ce que vous pensez. Elle n'est peut être que l'appât d'une bande de rudes vandales qui vous attendent derrière le coin de la rue ou même dans sa chambre. Des centaines de victimes sont partout dans le monde roulées de cette manière. En général les victimes y perdent tout leur argent mais d'autres perdent aussi la vie.

LA FEMME DU BAR EST PEUT ETRE VOTRE ARRET DE MORT. Méfiez-vous, surtout si elle vous engage à boire de plus en plus, de la „jeune femme amicale" rencontrée dans un bar. Elle prépare votre mise à mort. Elle est capable de vous inviter dans sa chambre pour vous donner un coup de knock-out et vous voler tout ce que vous avez avant d'appeler ses amis-vauriens pour qu'ils vous transportent à des kilomètres de la.

MONTREZ VOS BILLETS DE BANQUE ET VOUS ETES BON POUR SORTIR "LES PIEDS EN AVANT". Evitez de montrer ostensiblement votre argent dans un bar et dans tout autre endroit. L'argent a une grande force d'attirance. Plus d'un "gros ponte" a encaissé des coups sur la tête délesté de son dernier sou après avoir exhibé son avoir. Vous vous exposez à des ennuis en changeant un gros billet dans un endroit public. Même un type honnête peut avoir après un ou deux verres des idées s'il voit quelqu'un d'assez stupide pour montrer son argent autour de lui.

EVITEZ LES COMBATS DE RUELLES. Ce n'est peut être qu'une "mise en scène". Méfiez-vous du type argumentateur dans un endroit public. Il peut délibérément vous inviter à aller ailleurs. Il voudra probablement vous aider, allant jusqu'à vous parler en confidence et puis vous inviter à le suivre par des ruelles sombres afin de vous édifier. Le plus souvent il agira dès qu'il sera seul avec vous. Mais il peut aussi avoir un complice qui l'attend afin de lui donner un coup de main pour vous abattre.

FAITES ATTENTION AU TYPE QUI VOUS OFFRE QUELQUE CHOSE POUR RIEN. Généralement il raconte qu'il connait un moyen facile pour gagner vite de l'argent. Dès ce moment il vous prend pour une poire et vous bourre le crâne pour vous tenter. L'argent facile est vôtre rêve ! Généralement vous serez dépouillé et battu également, plus spécialement si vous ripostez vous serez assommé.

EVITEZ LA BATAILLE. Elle est peut être l'attaque surprise d'un gang. Méfiez du bonhomme grossier qui vous regarde de manière provocante. Généralement ce genre de type est grand, a un air dur, lourd, arrogant de batailleur vicieux. Invariablement il choisi quelqu'un qu'il est certain de battre, mais de plus il est, presque toujours, entouré par une bande de plus petits vauriens. Un matamore est un psycho-sadique qui adore faire mal et blesser les autres et il travaille avec un "gang". Ne vous frottez pas à lui à moins d'y être obligé mais alors finissez en aussi vite et aussi efficacement que vous le pouvez.

APPELEZ LA POLICE. C'est son travail. Evitez les endroits louches comme la peste noire. Ne devenez pas l'innocente victime d'un combat entre bandes de jeunes gens, d'une émeute de race, d'une bataille de grévistes ou autre groupe de violence. Souvent les spectateurs curieux et qui n'ont rien à voir ni à se trouver dans ces échauffourées en sont les victimes. Ils font une bêtise, ne cherchant qu'un excitant, hélas ! cela va plus loin qu'ils ne prévoyaient.

MEFIEZ VOUS DES RUELLES, DES RUES SOMBRES ET DES ÊNDROITS DESERTS. Méfiez-vous des rues non éclairées, des quartiers mal famés et autres endroits du genre, spécialement si vous êtes accompagné d'une jeune fille ou que vous vous promeniez seul. Dans les plus grandes villes, il y a des centaines d'endroits où les policiers patrouillent toujours à deux. Ne soyez pas un héros si cela n'est pas nécessaire. Ne vous exposez pas à l'attaque vicieuse d'un (ou plusieurs) vandale au cerveau détraqué et assoiffé de sang.

RECONNAITRE LES ENDROITS DANGEREUX ET LES SITUATIONS DANGEREUSES. Soyez malin. Utilisez votre tête. Ne vous exposez pas follement ou inutilement aux attaques des vandales. Réfléchissez avant d'agir. Apprenez à reconnaître les endroits dangereux et les situations dangereuses, évitez les le plus possible. Si vous devez y aller et que vous prévoyez que vous pourriez y être attaqué, alors allez y "prêt pour la bagarre". Gardez ouverts les yeux et les oreilles tous vos sens en alerte. Pensez et agissez vite. Faites toujours ce qui est le mieux pour votre sécurité et la sécurité de ceux qui vous accompagnent. Courez si nécessaire ou combattez comme un combattant en défense Weider hautement entrainé, intelligent et plein de puissance. La chose importante est de vous protéger et de protéger ceux qui vous sont chers, par les grandes, importantes et efficaces méthodes que vous avez apprises comme combattant de Self-Défense Weider.

LES DIX COMMANDEMENTS DE LA SELF-DEFENSE

1. SOYEZ D'ATTAQUE. Gardez-vous toujours en parfaite condition physique afin de pouvoir agir, en toutes circonstances, avec rapidité, force, puissance et à la seconde même.

2. RESTEZ CALME. Ne perdez pas la tête si vous vous trouvez en face d'un sauvage vandale portant un gourdin. Peu importe l'air violent ou vicieux qu'il a, car vous êtes supérieur si vous gardez votre bon sens.

3. PENSEZ. Restez calme, relaxé et avec le plein contrôle de toutes vos facultés, afin de pouvoir envisager la situation et décider du meilleur plan d'action.

4. SOYEZ DUR. N'hésitez pas à employer les plus rudes tactiques à votre disposition, pour vous débarrasser de n'importe quel vandale meurtrier attaquant avec une arme dangereuse. Rappelez-vous bien c'est votre vie ou la sienne !

5. AGISSEZ VITE. Déplacez-vous à la vitesse d'un éclair fulgurant, dès que vous avez décidé de la meilleure action défensive. De la sorte vous aurez abattu votre assaillant au sol avant qu'il ne sache ce qui lui arrive.

6. DEFENDEZ VOUS A VOTRE MANIERE. Ne combattez pas un vandale moderne avec ses armes, à moins d'y être forcé. Abattez le en utilisant des tactiques de vandales plus efficaces que les siennes. Tournez l'avantage de votre côté.

7. SURPRENEZ-LE. Employez des tactiques surprises si cela vous est possible. Laissez supposer que vous allez faire quelque chose, faites alors quelque chose de tout à fait différent. Comme combattant de Défense Weider, vous connaissez des centaines de coups dévastateurs qui annihileront en quelques secondes le voyou le plus rude.

8. EMPLOYEZ AUSSI DES ARMES DE VANDALES. N'oubliez pas que les mêmes armes destructives que votre attaquant essaye d'utiliser, peuvent êtres utilisées pour l'abattre lui-même.

9. RESTEZ EN ALERTE. Gardez vous tout le temps en alerte, gardez toujours en éveil tous vos sens. De cette manière, vous reconnaitrez immédiatement la plus petite menace de danger.

10. EVITEZ D'ETRE TROP CONFIANT. Ne sous-estimez jamais votre attaquant ; il est peut être un tueur professionnel au sang froid ou un vicieux maniaque homicide qui n'a aucun contrôle émotionnel.

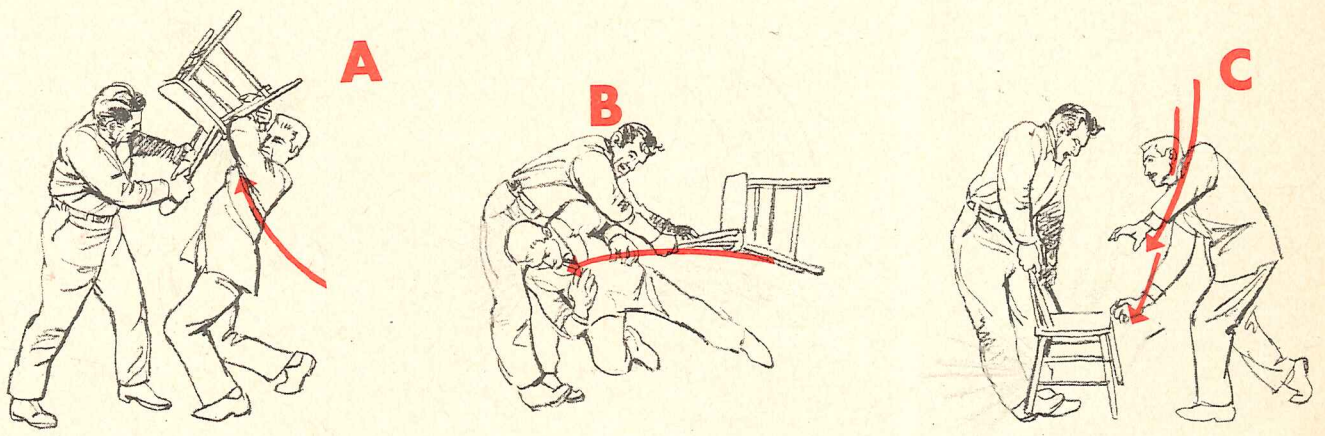
DEFENDEZ-VOUS

contre les attaques de vandales par ces moyens

A Fléchissez avec le coup. Votre attaquant essaye de vous défoncer le crâne avec une chaise. Vous ne vous y attendez pas et vous n'avez pas le temps de contre-attaquer. Relevez rapidement les bras devant votre visage pour recevoir le coup et fléchissez les genoux au moment du contact. Vous absorberez ainsi une partie du choc avec les muscles des bras et le reste avec les muscles du corps et des jambes. Lachez alors un violent coup dans ses parties ou le bas-ventre de votre assaillant.

B Tombez vous-même à ses pieds. Vous voyez arriver avec une force destructive la chaise sur votre tête. Vous avez peu de temps pour faire quelque chose, alors lancez-vous vous-même, comme un cyclone, en boule dans les pieds de votre assaillant. La chaise passera derrière vous et votre corps "boulant" le cognera dans les pieds, le mettant complètement à votre merci !

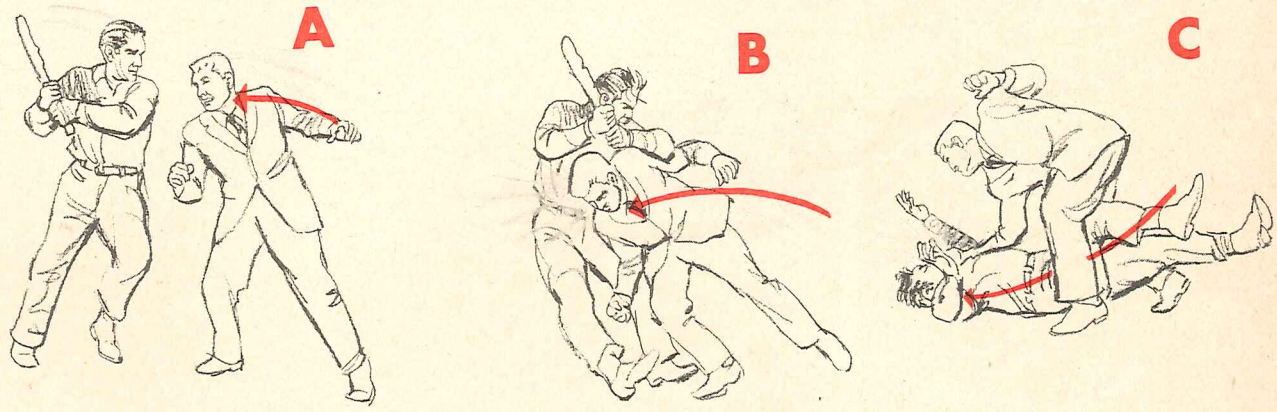
C Penchez-vous soudainement en arrière. Votre assailiant espère vous faire sauter la cervelle par un vicieux coup sur la tête. Juste à l'instant où la chaise va atteindre la cible, penchez vous en arrière en tendant vos bras au-dessus de la tête. Quand la chaise passe, abattez vos bras vers le bas sur la chaise et poussez la sur ses tibias. Envoyez lui alors un crochet sur le côté de la machoire pour l'assommer.



A Charge contre une cognée de sauvage. Un maniaque muni d'un bâton vient vers vous. Il le tient des deux mains, au-dessus de la tête et a l'intention de vous fendre le crâne. Vous n'avez pas le temps de vous mettre hors d'atteinte, aussi agissez vous à la vitesse de l'éclair et vous le chargez. Cette soudaine action offensive de votre part le surprendra et le mettra à votre merci.

B Enfoncez votre épaule dans ses intestins. Une fois lancé, vous allez — avec la force d'enfoncement d'un train express — envoyer votre épaule dans son bas-ventre. Au moment du contact, essayez de soulever ses pieds en l'air, et renversez le sur le dos. La secousse, inattendue, fera sauter le bâton hors de ses mains.

C Finissez en avec lui sur le sol. L'impact plongeant de votre épaule lui a déjà coupé le souffle et l'a abattu comme un sac de pommes de terre. Cependant vous ne voulez courir aucun risque. Tombez vous-même sur lui, enfonçant un genou dans ses parties et attrapez lui le cou des deux mains. Dès qu'il est presque étranglé, vous le cognez pour en finir avec lui.

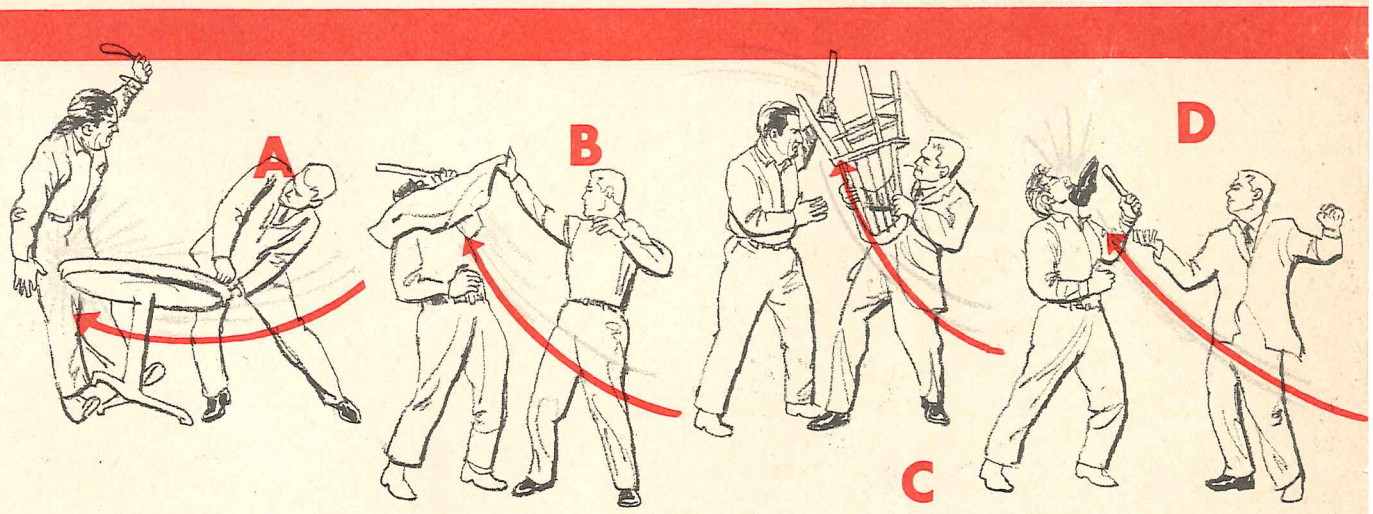


A Lancez une table entre vous et votre attaquant pour l'empêcher de vous défoncer le crâne au moyen de son arme. Différents objets peuvent être employés pour le même usage.

B Lancez une veste, un tricot ou un habit similaire dans la figure de votre vicieux assaillant, vous gagnerez un avantage momentané pour l'abattre par un coup de côté. Profitez-en pour l'abattre pour le compte avec un coup dévastateur.

C Protégez vous avec une chaise. Utilisez la comme bouclier pour vous mettre à l'abri des coups d'une arme dangereuse. Utilisez alors la chaise comme gourdin pour cogner votre assaillant. Frappez-le a l'un de ses points vitaux.

D Lancez une chaussure dans la figure de votre attaquant pour freiner son attaque. Si votre chaussure est grande et lourde, utilisez l'autre chaussure comme gourdin pour l'abattre. A défaut utilisez une tactique de Savate ou de Karate.

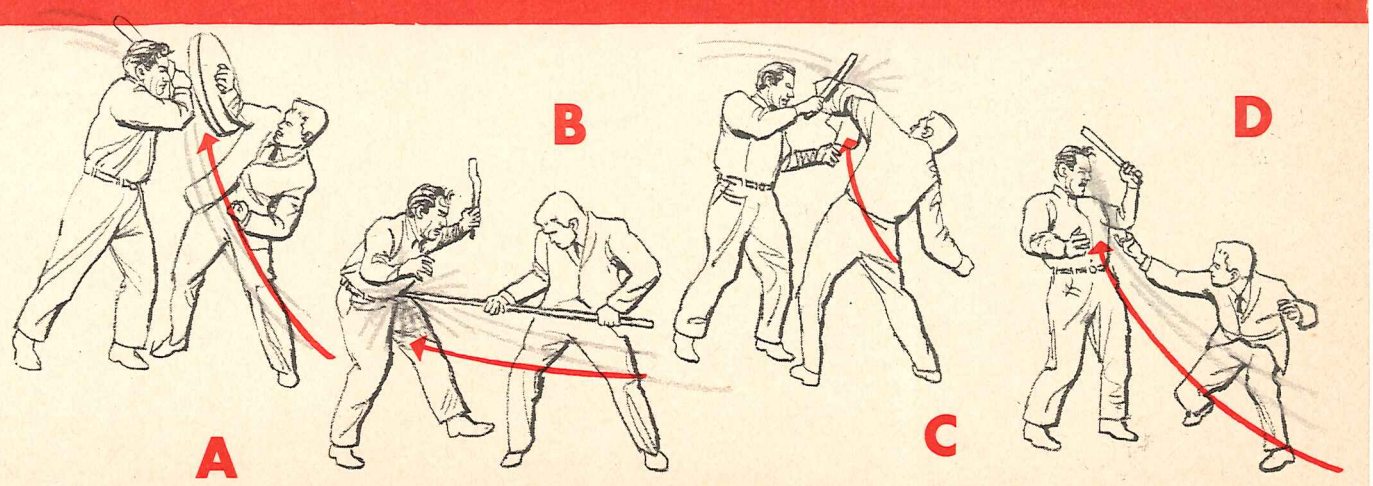


A Utilisez le couvercle d'un bac à ordure comme bouclier contre n'importe quelle arme du genre bâton. Comme un ancien guerrier tenez ce couvercle en face de vous et martelez en la tête de votre attaquant. Vous pouvez, aussi, le lui flanquer dans la figure et bondir sur lui pour en finir avec du Judo.

B Votre attaquant vient sur vous avec une clef anglaise, un marteau, une matraque ou toute autre arme du genre bâton ; vous pouvez le tenir à distance avec une brosse, un balais, un rateau ou tout autre instrument à long manche. Enfoncez lui le bout dans les intestins, l'aine, le cou ou la figure. S'il ne peut vous atteindre avec son arme, il ne saurait vous blesser.

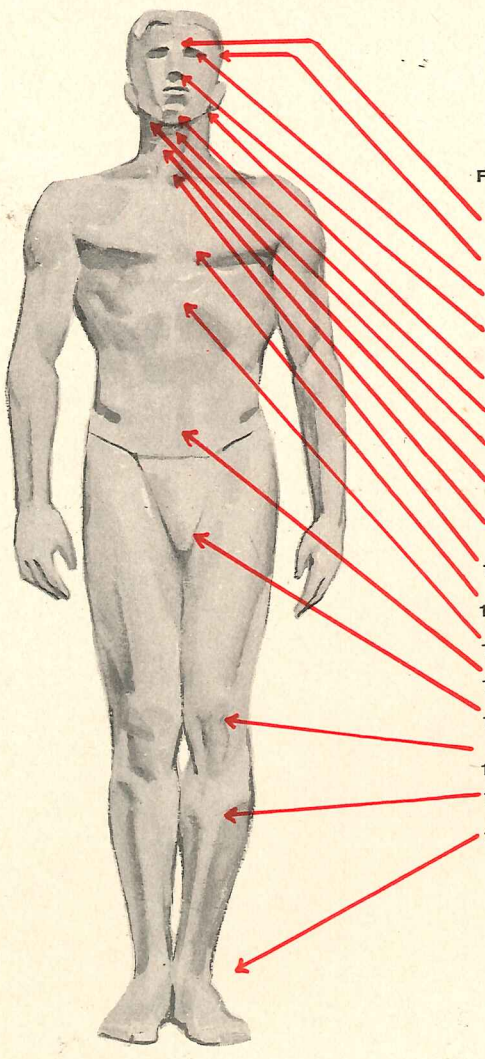
C Une veste épaisse ou un tricot tordu autour de l'un de vos bras peut être employé pour amortir n'importe quelle genre de coup de bâton lancé par un vicieux assaillant. Vous pouvez alors contre-attaquer avec l'une des centaines de tactiques déjà apprise pour mettre rapidement hors de combat votre assaillant.

D Une poignée de boue, de saleté, de sable, de farine, de poudre, de poivre ou toute substance similaire, lancée dans les yeux d'un attaquant vandale l'aveuglera temporairement, le mettant dans l'impossibilité de vous cogner de son arme et vous permettant de l'abattre avec l'une de vos propres tactiques de défense.



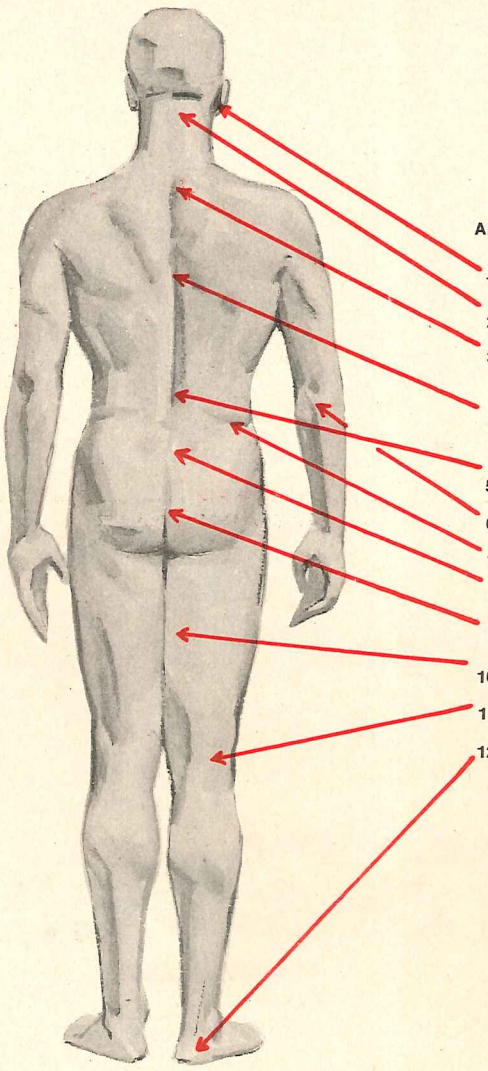
FRAPPEZ-LE VITE - COGNEZ LE FORT - DANS CES 29 REGIONS VITALES !!!

Frappez l'endroit qui vous est indiqué, à n'importe lequel de ces points vulnérables. Et frappez le en vitesse avec la force de charge d'un tank. Soyez sans merci, mettez l'attaquant hors de combat au moyen d'un de ces coups pulvérisant. Enfoncez lui vos doigts, frappez le avec vos poings, enfoncez lui vos coudes, cognez-le, utilisez vos genoux contre lui, frappez le avec un bâton ou une barre, utilisez tout ce que vous pouvez saisir en mains et qui soit efficace pour attaquer ces points sensibles. N'hésitez pas et n'attendez pas une seconde : Démolissez votre attaquant maniaque avant qu'il ait une chance de vous annihiler.



FACE

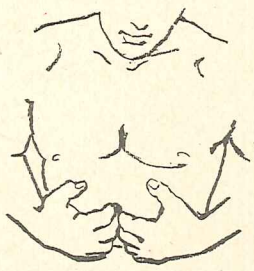
1. LES YEUX
2. LES TEMPES
3. POCHES DES YEUX
4. DESSOUS DU NEZ
5. COTE DE LA MACHOIRE
6. POINTE DU MENTON
7. POMME D'ADAM
8. COTE DU COU
9. VEINE JUGULAIRE
10. GORGE
11. CŒUR
12. PLEXUS SOLAIRE
13. ABDOMEN
14. TESTICULES
15. DEVANT DU GENOU
16. TIBIA
17. CHEVILLE



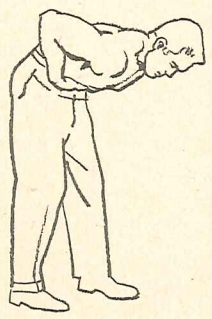
ARRIERE

1. DERRIERE DE L'OREILLE
2. BASE DU CRANE
3. 7e VERTEBRE CERVICALE
4. OMOPLATES
5. MILIEU DU DOS
6. COUDES
7. REINS
8. BAS DU DOS
9. BAS DE LA COLONNE VERTEBRALE
10. INTERIEUR DES CUISSES
11. ARRIERE DU GENOU
12. TENDON D'ACHILLE

SURMONTEZ VOTRE PEUR AVEC CE TRUC SECRET



La peur est votre plus grande ennemie dans n'importe quelle forme de combat personnel. La peur décharge de l'adréaline dans votre organisme et vous prépare au combat, mais elle peut aussi vous rendre "malade à vomir" ou paralyser subitement vos possibilités. Une certaine peur est naturelle et normale, elle nous sauve de l'autodestruction. Mais, trop de peur peut vous paralyser.



Il y a heureusement un simple petit truc qui peut vous aider à contrôler votre peur. Celui ci a été utilisé voici des siècles par une secte secrète de guerriers orientaux connue comme le "Salut Saint Suicide". Le reste du monde croyait qu'il s'agissait de saluts polis vis-à-vis de leurs ennemis ; en fait c'est de l'élimination physique de leur peur, de manière à pouvoir attaquer en toute quiétude pour leur propre vie, dont il était question.

Maintenant, pour la première fois, cet étonnant secret d'élimination de la peur, si jalousement gardé depuis des siècles vous est révélé. Le voici : 1) Placez vos doigts sur votre estomac juste au dessus de votre plexus solaire. Prenez une forte aspiration et pressez fortement vos doigts. 2) Retenez votre respiration, pressez fort vos doigts et penchez vous en avant. Maintenez cette position en comptant un-deux-trois. Alors expirez et redressez-vous. Répétez si nécessaire.

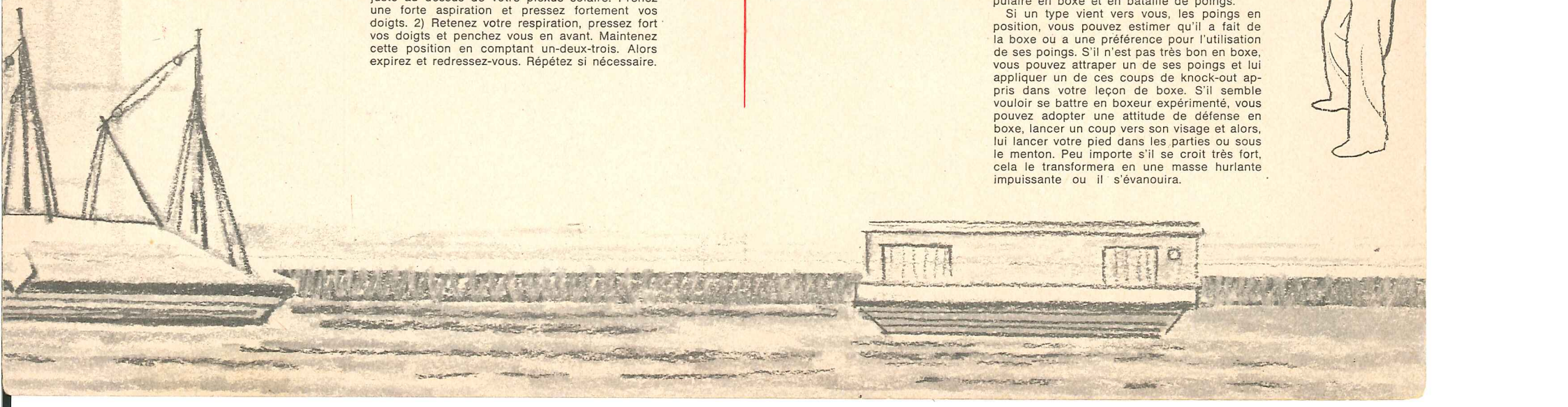
DIRIGEZ VOTRE ATTAQUE SUIVANT LA POSITION DE VOTRE ATTAQUANT

La plupart des combattants durs et sans pitié prennent généralement une position de boxeur ou de lutteur. Vous serez capable de les reconnaitre immédiatement et vous attaquerez ou vous vous défendrez en conséquence.

La position du lutteur est clairement montrée ici, les mains prêtes à agripper. Evidemment, cette attitude pré-figure un agrippage de votre personne. Vous pouvez prendre la même attitude si vous le désirez, puis soudainement, prendre une attitude toute différente, comme pour une prise paralysante de Karate (comme vous le verrez en leçon 11), ou un coup de knock-out de Savate (que je vous montrerai en leçon 8) ou tout autre contrage équivalent et destructif. Ne combattez jamais un homme avec sa propre spécialité. Essayez toujours d'adopter une manœuvre, une action, un démarrage, une chose, contraire à celle qu'il adopte. Il est du type lutteur, vous devez lui laissez supposer que vous êtes du même type de combattant. Cela l'incitera à se mettre en garde pour ce genre de combat, le mettant ainsi à votre merci pour une tactique surprise inhabituelle.

La position du boxeur est également bien montrée ici. Elle est la plus commune entre toutes, parce qu'elle est universellement populaire en boxe et en bataille de poings.

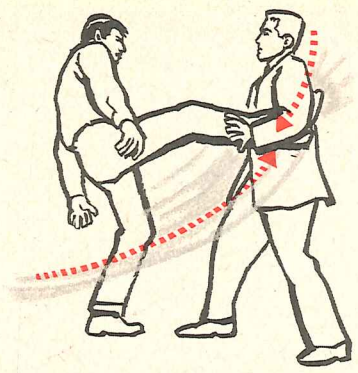
Si un type vient vers vous, les poings en position, vous pouvez estimer qu'il a fait de la boxe ou a une préférence pour l'utilisation de ses poings. S'il n'est pas très bon en boxe, vous pouvez attraper un de ses poings et lui appliquer un de ces coups de knock-out appris dans votre leçon de boxe. S'il semble vouloir se battre en boxeur expérimenté, vous pouvez adopter une attitude de défense en boxe, lancer un coup vers son visage et alors, lui lancer votre pied dans les parties ou sous le menton. Peu importe s'il se croit très fort, cela le transformera en une masse hurlante impuissante ou il s'évanouira.



Comment vous défendre contre ces

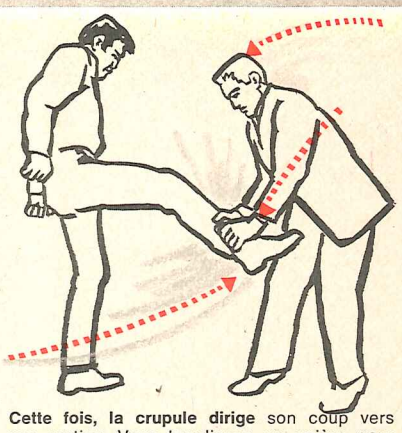
Comment démolir le rat ignoble qui essaye de vous frapper à mort : Le combat dur et sans pitié est un combat "ignoble". Il ne connait ni règles, ni règlements. Tout est bon, et vous devez être prêt à vous défendre contre les coups les plus barbares et dévastateurs existants. Vous devez spécialement rester attentif aux pieds de votre assaillant. Ce sont des armes dangereuses, un gars batailleur et sans principes n'hésitera pas à les utiliser contre vous. Tout ce qu'il cherche est de vous démolir et il n'y a pas de moyen plus indiqué que celui de vous atteindre dans le ventre, sous le menton, dans les parties. Un coup et le combat est fini.

Mais il y a moyen pour vous de "bloquer ces coups" et de les retourner contre ce voyou sans principe pour lui appliquer le traitement destructif qu'il avait préparé contre vous. Voici quelques unes des plus simples méthodes efficaces.



Votre attaquant vous lance un vicieux coup de pied. Vous n'ayez pas le temps de bondir hors de la trajectoire. Aussi, penchez légèrement le corps vers le côté et laissez le coup glisser sur le côté de votre corps et en dessous de votre aisselle.

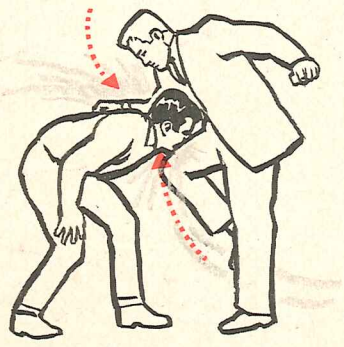
Quand son pied arrive sous votre aisselle, vous serrez le bras contre sa jambe. Alors, vous lancez un coup-bas tendu de votre main restée libre dans son plexus-solaire. Ce coup sera assez fort pour l'abattre, sur le dos, sur la tête ou au sol.



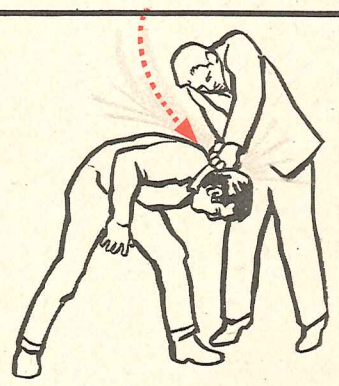
Cette fois, la crupule dirige son coup vers vos parties. Vous bondissez en arrière pour éviter la trajectoire de son pied, en même temps vous vous penchez en avant. Lorsque son pied s'élève, vous l'agrippez des deux mains, laissant vos mains suivre le mouvement ascendant de son coup pour amortir la secousse.

Comment manipuler le maniaque qui vous charge comme un taureau sauvage : Une tactique de surprise commune, aux combattants durs et sans pitié, est la puissante charge tête baissée. Le but est de se lancer sur vous si vite et si soudainement, que vous soyez abattu sur le dos avant de comprendre ce qui vous arrive. L'attaquant cherche à cogner sa tête dans votre estomac, à lancer son épaule dans votre poitrine, à soulever ses coudes au moment ou il vous heurte, à lancer ses bras sous votre menton ou a vous agriper autour des jambes pour vous abattre sur le dos.

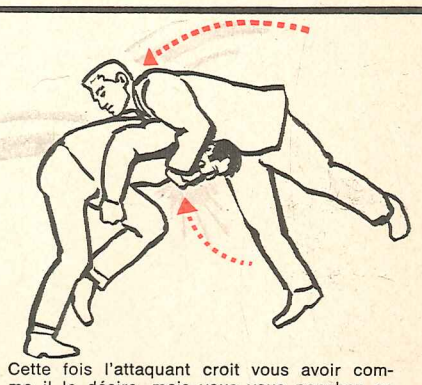
Cette charge est particulièrement populaire à ceux qui ont joué au football et connaissent par expérience personnelle combien il est aisé de renverser un homme, surtout s'il ne s'y attend pas. Le "chargeur" envisage de vous abattre ainsi et en finir, avec vous, avant que le combat ne soit vraiment entamé. Cependant, il sera lui même étonnamment surpris lorsque vous utiliserez contre lui une de ces tactiques spectaculaires. Il deviendra la "victime" au lieu d'être le "vainqueur" de sa propre charge sauvage. Pratiquez ces tactiques avec un ami mais pratiquez les doucement pour ne pas vous blesser l'un ou l'autre.



Si un attaquant vous charge la tête baissée, et que vous n'ayez pas le temps de l'éviter, alors relevez un de vos genoux avec toute la force possible pour le lui lancer dans la figure. En même temps penchez vous en avant au dessus de son dos afin à ne pas être vous même renversé sur le dos.



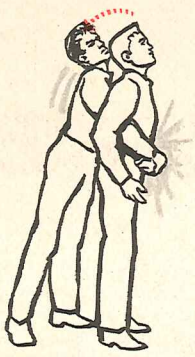
Si vous avez un peu de temps, vous pouvez soulever vos deux poings et les abattre sur l'arrière de sa tête au moment où il se dirige vers vous, vous pouvez coller vos mains l'une contre l'autre ou, tenir l'un de vos poings dans la paume de l'autre main. Le coup abattra l'attaquant comme un bœuf.



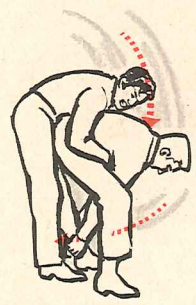
Cette fois l'attaquant croit vous avoir comme il le désire, mais vous vous penchez en avant, vous lancez vos bras autour de son cou, vous poussez sur sa gorge avec vos bras en appuyant de tout le poids de votre corps sur son dos et sur sa tête. Il peut vous pousser en avant des deux pieds, mais il tombera à plat sur la figure avec tout le poids de votre corps sur la tête. En plus, il sera maintenu par une prise mortelle de strangulation.

Comment annihiler l'espèce de gorille qui vous attrape par derrière : Le voyou ou bandit qui désire vous mutiler n'est pas toujours le gars le plus courageux du monde. En fait, la plupart d'entre eux sont des couards qui essayent de se prouver à eux-mêmes quelque chose, en faisant quelque chose qu'ils pensent difficile. Ceux-là, s'arrangent toujours pour que les choses leur soient favorables en attrapant quelqu'un plus petit et plus faible qu'eux, pour avoir un avantage sur la victime qu' ils ont choisies.

Vous ne savez jamais quand un de ces gaillards va vous tomber sur le dos dans une allée sombre ou dans un couloir. De préférence il agrippera ses bras autour de votre cou pour vous réduire à l'impuissance avant de vous achever. Ou il vous fera une prise d'ours autour de la poitrine et vous serrera jusqu'à étouffement avant de vous balancer au sol pour vous flanquer ses souliers dans la face. Vous avez déjà appris dans votre leçon de "lutte" certains contrages excellents à une attaque par l'arrière, mais en voici un autre, terrifiant qui est tout particulièrement indiqué contre un combattant dur et sans pitié.



Vous vous promenez dans la rue, quand, soudainement, une paire de bras s'agrippent de derrière autour de votre corps, vous coupant le souffle et commençant à vous enfoncer les côtes. Vous savez que vous devez vous dégager de cette étreinte rapidement, sinon vous ne saurez plus respirer et bientôt vous tournerez de l'œil. Si cela arrive, vous êtes un "mourant" et vous devez faire immédiatement tout ce qui est en votre pouvoir pour échapper à cet état.



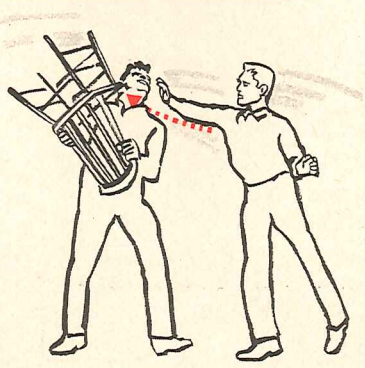
Vous faites soudainement un pas de côté avec un pied, en même temps vous pliez les jambes et vous vous penchez rapidement en avant entre vos jambes et vous attrapez de vos deux mains l'une des chevilles de votre assaillant. Ceci doit être fait à la vitesse de l'éclair, pour lui enlever toute chance de reculer en arrière ou de vous pousser au sol. Ceci est une tactique surprise et doit donc surprendre votre assaillant.

Lorsque vous aurez une bonne prise sur la cheville de votre attaquant, poussez la en avant et en l'air aussi fort que vous le pouvez. En même temps, accroupissez vous un peu et pressez vos fesses contre sa cuisse. Ceci rompra sa prise autour de votre poitrine et le projetera avec un craquement d'os, directement sur son dos. Il doit aller en arrière, parce que par le formidable principe de levier appliqué et, la grande pression qui est exercée contre son genou, le basculage est inévitable.

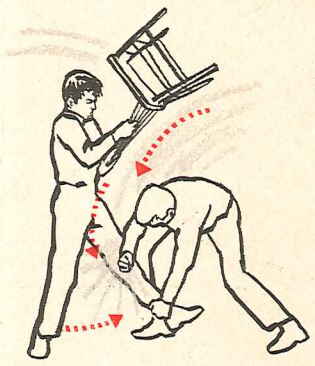
Comment contrer le lunatique qui cherche à vous écraser la tête avec une chaise : Le combattant dur et sans pitié au regard sauvage et au cerveau dérangé qui vous attaque dans une salle de bar a rarement des inhibitions ou des restrictions. Le plus souvent il a bu quelques verres et s'imagine être devenu un rude batailleur. De toute les manières il est capable d'attraper ce qui est à sa portée et de foncer avec cela. Ce qu'il utilise le plus souvent, est une chaise, parce qu'il y en a et qu'elle est maniable. Auparavant, l'écraseur de tête a probablement vu certaines séquences à la T.V. où les chaises volent comme des confettis. Cependant, s'il vous cogne, il pourrait vous abattre ou vous tuer, donc vous devez le maitriser et agir vite.

La froide modération d'un gars du type-tueur est beaucoup plus dangereuse. Il n'a pas de conscience et ne pense à rien d'autre que de vous défoncer le crâne avec une chaise ou une arme similaire. Qu'il soit sobre ou vivre le brandisseur de chaise est dangereux, car il n'y a que trois choses que vous pouvez faire contre lui : vous écarter de son chemin et de la trajectoire de la chaise... bloquer son coup avec une autre chaise (ou similaire)... ou allez de l'avant et le mettre hors de combat comme montré ici :

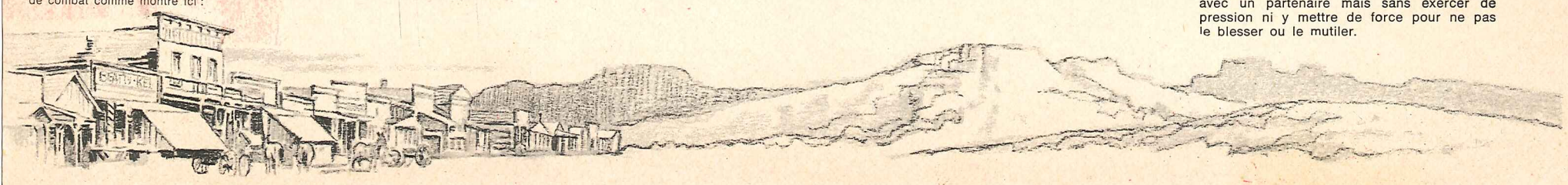
Votre vicieux attaquant bandit au-dessus de sa tête une chaise, il est prêt à l'écraser sur votre tête. Vous n'avez ni le temps d'attraper un objet identique ni la place voulue pour vous écarter de son chemin. Donc vous êtes forcé d'utiliser une contre-attaque.



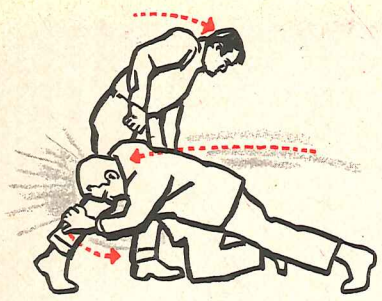
Vous devez penser et agir rapidement. Vous devez faire quelque chose pour détourner la pensée de votre assaillant et ralentir son action. Pour cela, vous lancez subitement une main vers sa figure comme si vous alliez lui lancer quelque chose dans les yeux. Il fermera automatiquement les yeux et hésitera. A ce moment précis vous devez agir comme un éclair.



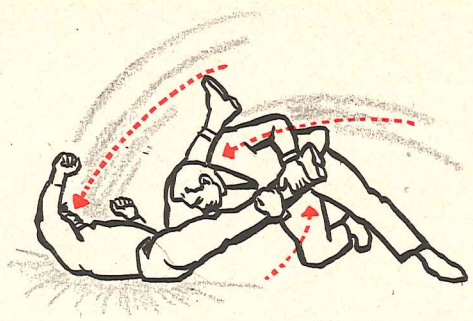
Faites un pas en avant avec votre pied droit. Faites un pas en arrière avec votre pied gauche. Penchez votre corps très bas. Agrippez lui la cheville avec votre main gauche et donnez une rapide traction vers le haut. Au même moment exactement, lancez votre avant-bras droit juste au dessus de son genou. Tout ceci doit être fait en une seconde de temps. Exercez vous encore et encore avec un partenaire mais sans exercer de pression ni y mettre de force pour ne pas le blesser ou le mutiler.



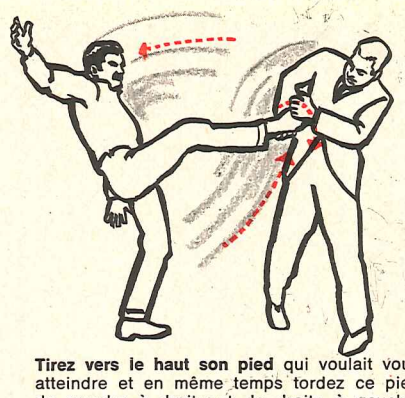
vicieuses tactiques dures et sans pitié



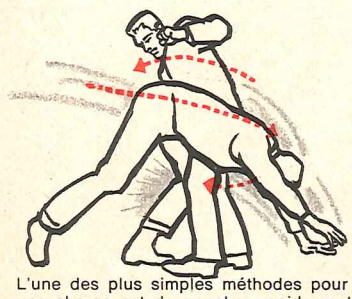
Vous êtes sur les genoux. Vous êtes tombé de vous même ou vous avez été abattu. Votre adversaire va vous donner un coup de pied à la tête. Vous n'avez pas le temps de vous relever ou de vous mettre hors de portée de son coup. Mais, lorsqu'il ramène sa jambe en arrière pour lancer son coup, vous vous projetez vous-même en avant, lançant votre épaule contre sa jambe et vous la lui entourez de vos bras.



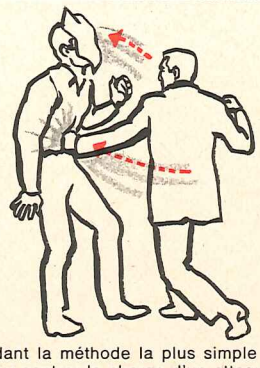
Au plus vite vous attrapez sa jambe frappante, au moins efficace sera son coup. Dès que vous avez vos bras autour de sa jambe, tirez la vers vous et poussez en avant avec votre épaule pour projeter votre assaillant sur son dos. Poursuivez votre défense avec certains de vos propres coups dévastateurs.



Tirez vers le haut son pied qui voulait vous atteindre et en même temps tordez ce pied de gauche à droite et de droite à gauche. Au moment de son coup — combiné à votre poussée et votre torsion — il ne faut pas seulement lui soulever la jambe et lui prendre la cheville, mais aussi essayer de l'envoyer au sol sur le dos ou sur la tête.



L'une des plus simples méthodes pour éviter une charge est de pencher rapidement votre corps de côté et de faire un pas du même côté. Votre autre pied reste dans sa position initiale, la jambe tendue. Votre attaquant s'imagine qu'il va cogner un corps solide mais pendant sa charge il ne rencontrera que le vide, excepté son pied qui rencontrera votre jambe tendue. Il basculera, la face en avant, sur le pavement.

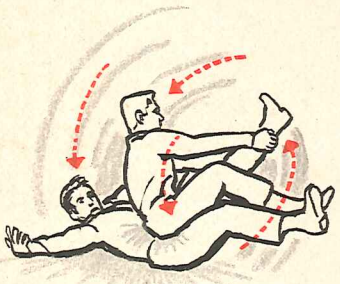


Cependant la méthode la plus simple de toutes, pour contrer la charge d'un attaquant, est de lui jeter quelque chose dans la figure ; un veston, un tricot, un mouchoir ou une poignée de boue. Automatiquement il fermera les yeux, il sera donc temporairement aveugle et devra immédiatement stopper sa charge. Vous devez immédiatement prendre avantage de cet effet de surprise et de sa confusion mentale, en le cognant sous le menton, pour hacher le côté de son cou, pour enfoncer votre poing dans son plexus solaire et toute chose aussi efficace.

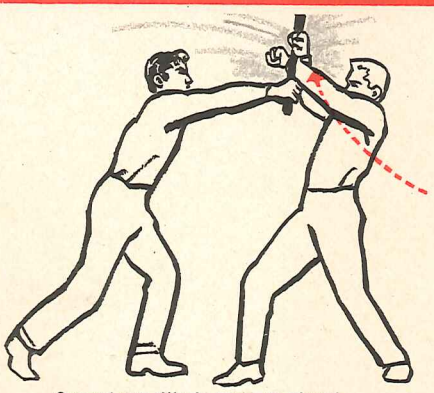
Faites attention à ces autres tactiques barbares dures et sans pitié

Il y a des douzaines de sortes d'armes différentes que les combattants durs et sans pitié peuvent employer. Les plus communes sont : le "coup de poing métallique", le couteau, un tuyau, un morceau de chaine de vélo, etc... Il est défendu de porter des armes offensives, aussi le voyou emporte quelque chose qu'il peut cacher aisément sous ses vêtements. Lorsque vous êtes attaqué, et spécialement dans un endroit particulièrement peu sûr, vous devez alors être prêt à tout. Si votre adversaire semble prendre quelque chose dans sa poche, c'est pour vous le signal d'attaquer. A ce moment là il est lui-même à découvert. Un moment plus tard il pourrait avoir sorti son arme et être prêt à l'utiliser contre vous. S'il brandit déjà une arme, alors vous devez faire la chose exacte au moment voulu. Dans ce cours, je vous ai donné différents contrages pour les différentes attaques armées afin que vous puissiez appliquer celle qui convient le mieux au moment voulu.

Voici certaines méthodes pour vous défendre contre un attaquant dépravé dur et sans pitié qui cherche à vous estropier, vous mutiler ou vous tuer avec une arme. Plus de détails vous seront donnés dans les prochaines leçons qui se rapportent spécialement aux attaques armées.

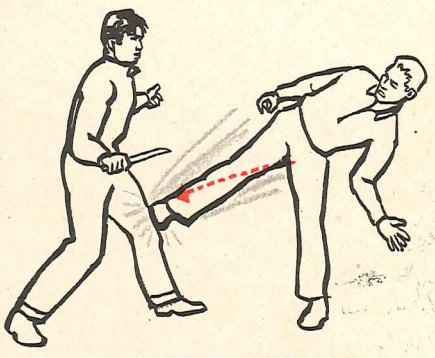


Lorsque votre attaquant atterrit sur le dos vous pouvez lui tordre la cheville, ou lui donner un coup de pied dans les parties, ou encore vous pouvez vous asseoir, de tout votre poids, sur son estomac et l'étouffer. A ce point vous lui appliquez différentes strangulations de Judo ou une prise de Lutte et toute autre chose lui occasionnant des fortes douleurs.



Comment vous défendre contre un adversaire qui veut vous enfoncer la tête avec une barre : Lorsqu'il lance la barre vers vous, faites un pas vers lui, croisez vos poings en l'air devant vous, étendez les bras et attrapez son poing entre les vôtres. Au moment où son coup de barre est retenu entre vos deux poings, il se fera plus de mal qu'il ne vous en fera. A ce moment vous pouvez aisément lui attraper le poignet avec une ou deux mains et lui appliquer une ou l'autre prise de poignet comme vous l'avez déjà appris dans la leçon de Judo No 5.

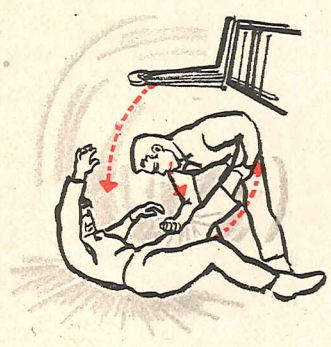
Des douzaines de méthodes efficaces pour vous défendre contre des attaques à la barre ou autres armes défonçantes sont décrites en détails dans la leçon No 9 qui expose les tactiques démoniaques des vandales anciens et modernes.



Comment vous défendre contre le tueur sanguinaire qui veut vous tailler en pièces avec un couteau : Le manieur expérimenté du couteau ne veut pas tergiverser pour vous atteindre. En général il veut vous atteindre directement, rendant très difficile votre défense des poignets croisés comme celle contre une attaque à la barre. Si vous avez le temps d'enrouler une veste autour de votre bras, vous pouvez le faire et aller droit sur votre adversaire pour arrêter son premier coup dans le veston. Dès ce moment vous l'attrapez autrement, mais vous avez une seule chance seulement. Il est donc préférable de pencher votre corps en arrière de côté, hors de portée de son coup d'étendre en même temps un de vos pieds pour lui cogner le tibia ou le genou.

D'autres méthodes pour combattre le sauvage manieur de couteau sanguinaire se trouvent dans la leçon sur les Assassins, qui va suivre. Elles sont décrites en détails et clairement illustrées pour que vous soyez capable de vous protéger dans n'importe quelle circonstance.

Quand un attaquant vous attaque avec une bouteille cassée : Plus d'une personne a eu sa veine jugulaire endommagée par l'arrête coupante d'une bouteille cassée entre les mains d'un voyou sans pitié. Si vous savez attraper quelque chose pouvant vous servir de bouclier, faites le immédiatement. Cela peut être une chaise, une caisse, un bac à ordures, un seau ou même une table. Si possible essayez de vous protéger et, en même temps, frappez avec un objet dur la bouteille cassée pour qu'elle soit hors de la main. Si vous êtes acculé et que vous vous trouvez complètement à sa merci, alors attaquez le. Allez droit sur lui, sautez et lancez vos deux pieds dans son estomac ou sa poitrine, tournez-vous et tombez face au sol. Il sera si occupé à se protéger lui-même qu'il lâchera sûrement la bouteille s'il ne la déjà lachée au moment où vous avez lancé vos deux pieds vers lui. Les leçons No 9 et No 10 vous apporteront plusieurs méthodes de défense efficaces complémentaires contre de telles attaques.



Votre attaquant doit tomber sur le dos dès que la pression est appliquée, ou subir une dislocation. La chaise tombera probablement de ses mains, mais s'il en est capable il essayera de lancer la chaise sur votre dos avec le maximum de force. Si vous désirez le maintenir au sol, continuez alors la pression ainsi que vous le voyez.

Quand le voyou vous menace d'un revolver : Si vous croyez tout ce que vous voyez à la télévision ou si vous lisez certain livres de défense, il vous parait facile d'enlever le revolver d'un homme qui commet un hold-up même s'il est devant vous prêt à vous abattre. C'est possible, si vous jouez dans une pièce de théâtre avec un revolver en bois ou non chargé, mais en face du problème... les balles voyagent très vite, vous devrez déplacer votre corps, votre bras ou les pieds alors que lui bouge seulement et d'une fraction de centimètre. Le moindre bon sens vous dit qui gagnera ce concours inégal. Le seule moyen que vous ayez de vous défendre contre un revolver est la combinaison de la **distraction** et de la **déviation.**

D'abord vous devez distraire l'attention de l'attaquant et vous devez essayer en utilisant un coup de Savate ou un hachage de Karate que le revolver pointe n'importe où mais pas vers vous. Mais n'essayez cela, que s'il y a vraiment un cas de vie ou de mort. Si de toutes manières vous devez être tué, la manière dont vous procèderez pour échapper n'a pas d'importance.

Des instructions détaillées vous montrant toutes les méthodes efficaces pour désarmer et désemparer l'assaillant tueur-fou, armé d'un revolver, vous seront données dans la leçon "Tactiques de Police et de Commando" qui suivra. Dans cette leçon vous apprendrez exactement que faire et comment le faire, que vous soyez de front, de côté ou de l'arrière. Vous apprendrez comment les soldats, les officiers d'exécution légale, la police secrète, les commandos et les gardes forestiers sont instruits pour abattre les dangereux distributeurs de mort que sont les hommes au revolver.

Comment vous protéger de celui qui brandit une chaine de vélo : Celle-ci dans les mains d'un expert est une arme perverse, qui peut vous lacérer. La meilleure défense est de vous mouvoir en tous sens le plus vite possible. Jetez-vous littéralement sur votre assaillant et collez-vous autour de son corps comme un boa Constrictor. Plus vous serez contre lui et plus il lui sera difficile de vous donner un fort coup de chaine et plus facile aurez vous à le neutraliser, à vous écarter de lui et à le combattre d'une manière particulièrement déplaisante pour lui.

Comment aplatir l'attaquant qui vous lance à la figure de la liqueur : Parfois une innocente personne est la victime de ce vilain coup. Des gros mots sont échangés. Votre adversaire est en attente pour vous abattre. Soudain il vous lance en pleine figure un verre de bière ou de wisky. Vous êtes temporairement aveuglé et vous portez vos deux mains à votre figure, vous vous frottez les yeux et avant que vous puissiez voir à nouveau vous êtes abattu. L'allié de l'attaquant était la "surprise" et il est tellement certain de votre réaction qu'il peut prendre son temps pour vous démolir. Le mieux est donc de le prendre lui-même, par surprise, en vous jetant directement sur lui, à la seconde même où le wisky jaillit vers vous et même avant si c'est possible. Même si vous ne pouvez plus voir, vous ne pouvez le manquer du fait de votre grande vitesse et, dès que vos mains le touchent peu importe que vous ne puissiez pas le voir. Finissez le aussi vite que vous le pouvez, ou bien maintenez le de toutes vos forces tant que vous ayez, à nouveau, une vision claire.

PROTEGEZ-VOUS DE CES DANGEREUSES TACTIQUES VICIEUSES ET SANS PITIE

Le coup de l'étouffement, d'arrêt du sang, la prise de strangulation mortelle. Vous devez continuellement vous garder durant le combat d'une prise de strangulation. Quand un demi-fou, vous attaque et vous prend au cou, vous avez seulement quelques secondes pour agir. Ce serrage vous empêche non seulement de respirer, mais peut aussi réduire la circulation du sang vers votre cerveau. En peu de temps vous pouvez vous évanouir et être à la merci de votre assaillant.

Généralement, le voyou étrangleur vous attrape de face. Donc en premier lieu je vais vous montrer comment vous sortir d'une strangulation de face. Je vous montrerai cependant d'autres méthodes secrètes pour briser une prise mortelle de strangulation.

Enfoncez les jointures de vos doigts dans le bas des côtes de l'assaillant. Au moment où il serre sa prise de strangulation autour de votre cou, fermez vos deux poings, laissez vos jointures des doigts proéminer d'un bon centimètre, ouvrez bien vos bras et plongez vos jointures dans le bas de ses côtes avec toute la force que vous pouvez.

Faites le basculer en vous servant du bas de son pantalon : quand ses bras plongent autour de votre cou, baissez-vous, faites une forte prise sur les jambes de son pantalon, relevez vous brusquement en tirant de toute votre force. Dès que ses pieds quitteront le sol, il relâchera automatiquement sa prise afin de se sauver lui-même mais il culbutera en arrière sur le dos, comme une tonne de briques.

Joignez vos mains et cognez les dans ses parties. Entrelacez vos doigts et serrez vos mains, (ce que vous pouvez faire le plus vite). Alors lancez en vitesse vos deux bras dans ses parties. Si vous ne brisez pas sa prise au premier coup, continuez à le frapper au même endroit tant qu' il vous lache.

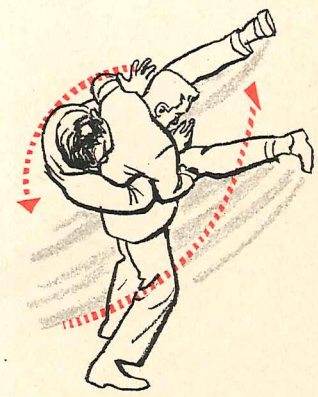
Accrochez votre bras dans ons entre-ambes, soulevez-le et projetez le sur le sol. Quand il serre sa prise de strangulation, faites un pas pour être aussi près que possible de lui. Accrochez un, ou les deux bras, entre ses jambes. Soulevez ses pieds du sol, balancez le sur un côté et flanquez le, tête en avant, sur le sol. Il sera forcé de tout lâcher pour se sauver lui-même, mais ce sera trop tard.

Le brisage de cou "double Nelson". Beaucoup de combattants durs et sans pitié ne connaissent pas le nom de cette prise dévastatrice, mais ils savent très bien qu'elle est pareille à de la dynamite. Un de ces types peut vous tomber dessus et vous faire cette prise, avant même que vous sachiez qu'il vous attaque. S'il en est ainsi et que vous ne savez que faire, vous serez abattu avant que vous ne commenciez à vous défendre, heureux encore si votre cou n'est pas brisé. Vous pouvez aussi au cours d'une rixe encourir une telle prise destructive, surtout si un attaquant parvient à se trouver derrière vous.

Une petite pression vous poussera les bras en l'air et votre tête vers le bas, une pression plus forte vous coupera la respiration et ralentira la circulation du sang vers le cerveau. Une forte pression vous occasionnera une grande douleur dans les muscles et ligaments du cou et des épaules. Une très forte pression peut vous faire évanouir et vous briser le cou. Cette prise est vicieuse, brutale et mortelle il est donc d'une importance vitale que vous sachiez comment vous en sortir. Voici le plus simple et le plus efficace moyen :

Le lâche se glisse derrière vous et vous applique la prise Nelson. Il vous tient à sa merci et force votre tête à pencher vers l'avant ce qui vous coupe la respiration, la circulation du sang et peut même vous briser le cou.

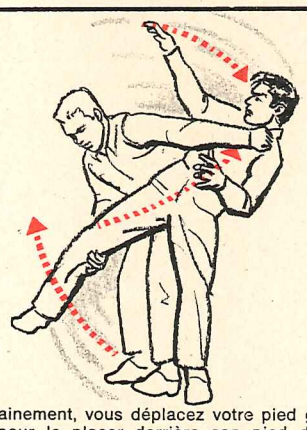
Vous vous debattez un moment, résistant à cette poussée vers le bas, mais déplacez vos jambes vers la droite. Puis, soudainement, vous vous penchez en avant dans la direction de la poussée. L'agresseur ne s'attend pas à cela et est surpris. A ce moment; vous plongez en avant, vous faites un pas à sa droite et, immédiatement vous agrippez avec vos mains une (ou deux) de ses jambes



Maintenant, vous vous redressez soudainement en soulevant ses jambes en avant et vers le haut. Il basculera en arrière. Vous devez tomber en arrière également et atterrir de tout le poids de votre corps sur l'assaillant. Cela brisera non seulement sa puissante prise sur l'arrière de votre tête, mais cela lui coupera également la respiration.

La pression-propulsion vers l'arrière. Il y a certaines choses qui sont plus embarrassantes que d'autres, par exemple certains agrippages de la nuque qui vous précipitent vers l'avant. Si vous vous trouvez avec une jeune fille ou un ami, dans un endroit public, c'est dix fois pire encore. Le voyou sans pitié qui utilise la prise du collet peut vous étouffer et vous faire tomber la figure en avant, puis vous frapper ses souliers dans les côtes. Peu importe qu'il soit grand ou petit, voici ma méthode favorite pour retourner la situation contre lui, lui faire relever les pieds du sol et le précipiter directement sur le dos au sol.

Votre homme vous agrippe par le collet (ou le cou) et vous donne une poussée vers l'avant. Il est tellement certain que vous ne pouvez rien faire contre cela qu'il ne s'en fait pas. Il se dit qu'il a une main libre pour vous frapper si vous vous rebiffez. Mais en une fraction de seconde vous allez démolir sa conviction.

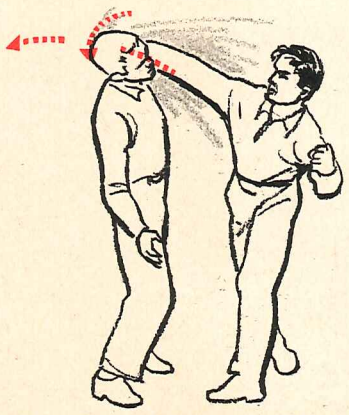


Soudainement, vous déplacez votre pied gauche pour le placer derrière son pied droit. En même temps, vous lancez votre bras droit contre l'avant de son corps et vous l'attrapez derrière son genou droit, avec votre main droite. Ceci doit être fait rapidement, vous devez presser vers le bas avec votre bras gauche et le soulever avec votre bras droit pour le déséquilibrer.

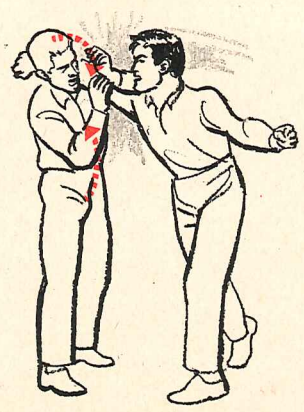
Maintenant, continuez le mouvement, le soulevant, de tout votre force, avec votre bras droit en poussant durement vers le bas avec votre bras gauche. A ce moment redressez vos genoux et son corps partira en l'air. Ses pieds se retrouveront au-dessus de votre tête pendant que sa tête, et ses épaules, iront s'écraser sur le sol.

Que faire contre le type qui frappe "à mort" dès le premier coup. Le monde est plein de ces combattants sans pitié qui tournent autour cherchant à trouver une ouverture pour lancer un coup qui vous balancera directement au sol. Ils comptent sur un seul coup pour faire tout le travail. Cela réussit la plupart du temps, parce que leurs victimes ne sont pas expérimentées en batailles. Un boxeur expérimenté verrait arriver un tel coup, ferait un pas de côté et cognerait le gars dans les côtes avant qu'il n'ait repris sa garde. Mais cette sorte de gars batailleurs ne s'attaque pas à des experts. Ils cherchent un "sucker" (terme américain qui veut dire "une poire" ou "un naïf" ou "un pauvre citron", etc...) pour lui appliquer ce coup, et ce "sucker" pourrait être VOUS.

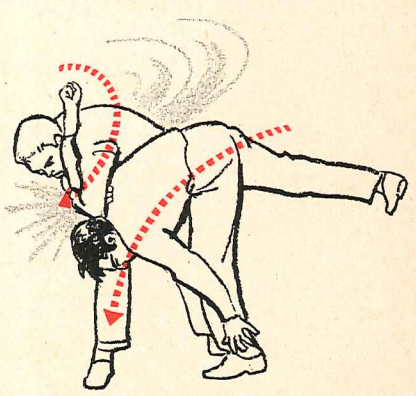
Mais ce ne sera pas vous, si vous le surprenez grâce à cette tactique orientale du bras. La crapule pourra juste donner un coup mais ce sera son dernier pour des semaines ou des mois.



Votre attaquant lance, à toute volée, un coup fauchant vers votre menton, il suppose qu'il va vous envoyer au sol. Vous voyez arriver son sauvage coup de marteau-pilon et vous vous inclinez vers votre droite. Le coup vous rate et son poing passe au-dessus de votre épaule gauche.



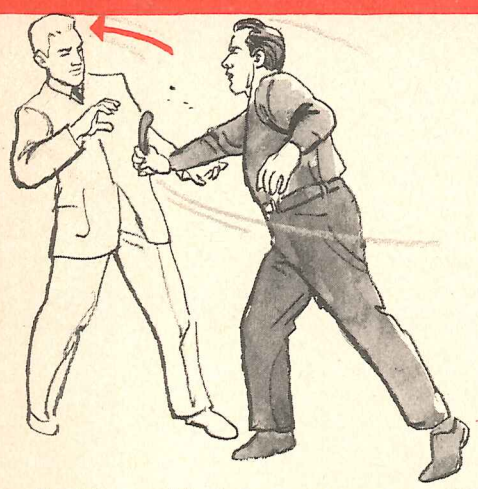
A la vitesse de l'éclair vous passez vos deux mains au-dessus du bras de votre ennemi, à côté du pli de son coude, et vous tirez dessus vers le bas. Vous devez être certain de tirer à côté du pli, ainsi son bras sera coincé. Cela lui causera non seulement une grande douleur, mais l'empêchera également de retirer son bras de votre épaule.



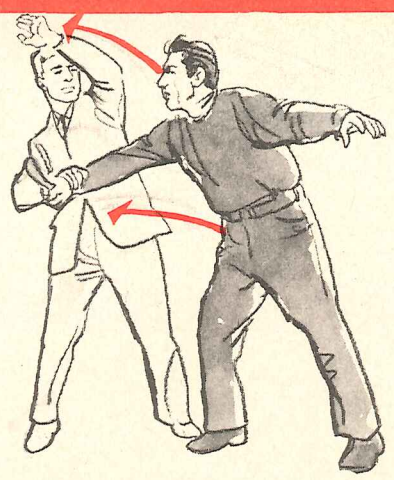
Maintenant tournez vers votre droite et continuez à tirer vers le bas sur le bras de votre attaquant. Il devra se pencher en avant et sera pris, lui-même, dans une des plus terribles prises du bras qui soit. Votre épaule, vos bras, votre corps et même une cuisse contribuent à l'action. Si vous le voulez, vous pouvez lui disloquer le coude ou l'épaule, ou les deux, et vous pouvez même lui casser le bras.

ABATTEZ EN QUELQUES SECONDES VOTRE ASSAILLANT

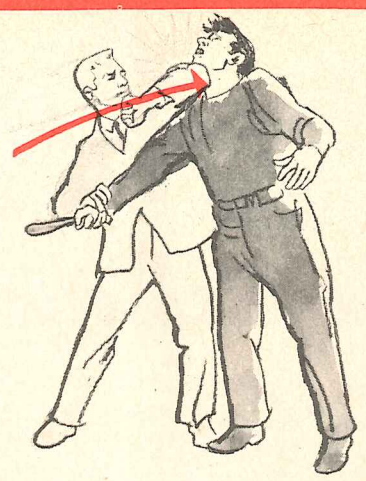
ABATTEZ LE AVEC L'ATTAQUE "UNE-DEUX"



Un vicieux vandale vient sur vous avec une matraque ou une autre arme dans la main droite. Il lance soudainement un coup de haut vers le bas, espérant ainsi vous cogner la machoire ou le côté de la tête.

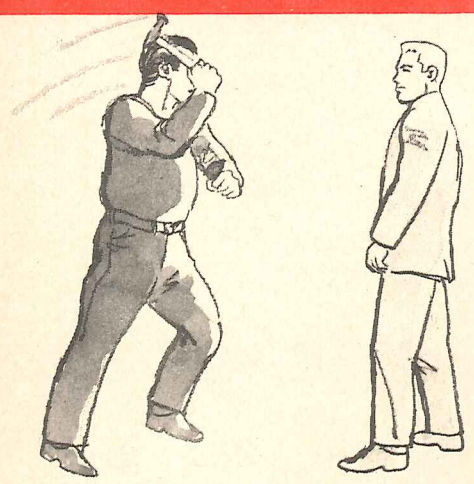


Quand l'assaillant frappe, faites soudain du pied droit un pas en arrière. En même temps, attrapez son poignet avec votre main droite et soulevez votre bras gauche au-dessus de la tête et repliez le.



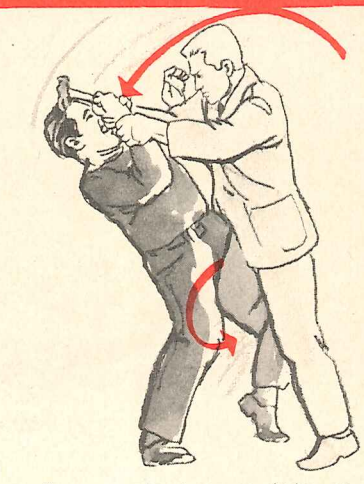
Avec votre main droite tirez vers l'avant sur son poignet. En même temps, flanquez lui votre coude gauche dans la figure. Cette traction en avant combinée avec votre coup de coude en arrière l'abattra comme une masse.

ABATTEZ-LE AU SOL AVEC CE COUP BRAS ET JAMBES



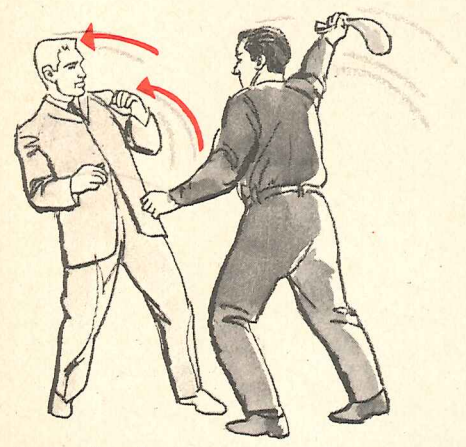
Vous êtes en face d'un maniaque qui a un marteau dans la main. Il a l'intention de vous enfoncer le crâne. Vous restez relaxé tout comme si vous n'aviez aucun souci mais en fait vous êtes prêt à agir avec une super-vitesse.

Votre attaquant soulève le marteau au-dessus de sa tête pour vous frapper. Mais, soudainement vous lancez vos deux mains en l'air et avant qu'il n'ait pu abattre son coup, vous agrippez le poignet qui tient le marteau.

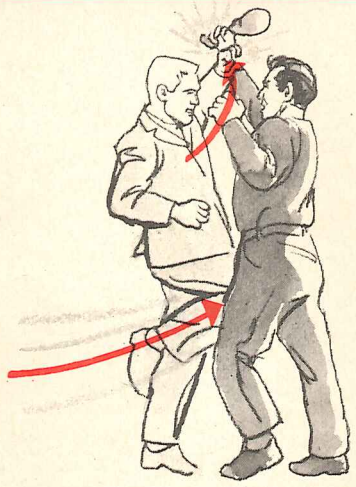


Vous pliez son poignet sur sa droite, en même temps vous faites un pas vers lui et vous accrochez votre pied droit derrière son pied gauche. Vous le poussez alors en arrière avec vos mains et vous tirez vers le haut avec votre pied pour le basculer sur son dos.

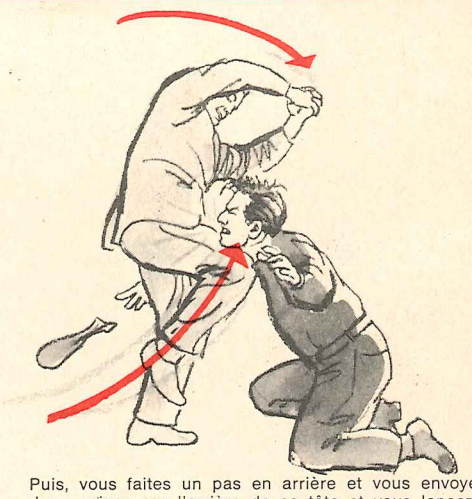
S'IL VEUT JOUER AU DUR, VOICI QUI L'ABATTRA RAPIDEMENT



Un bandit professionnel s'avance sur vous portant dans la main droite une arme contondante. Un seul coup sur sur votre tête et vous tomberiez inconscient. S'il vous frappe assez fort, vous pouvez même y rester.

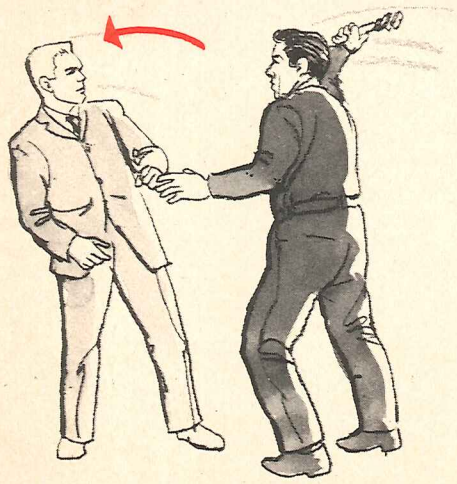


Soulever votre bras gauche devant vous pour bloquer le coup, puis chargez directement sur lui. Quand votre bras gauche contacte son bras droit, vous soulevez votre genou droit pour l'envoyer durement dans ses parties.

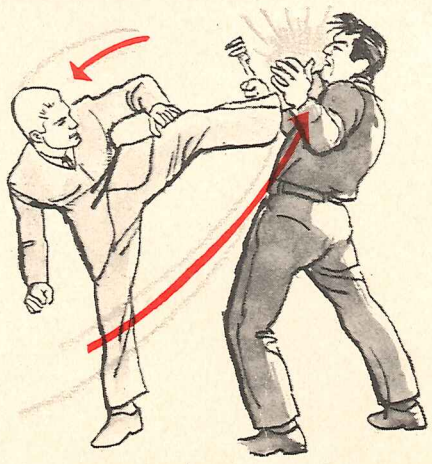


Puis, vous faites un pas en arrière et vous envoyez vos deux poings sur l'arrière de sa tête et vous lancez votre genou gauche dans sa figure. Il tombera comme une tonne de briques ; mais s'il est vraiment dangereux, n'hésitez pas à lui infliger une punition plus forte.

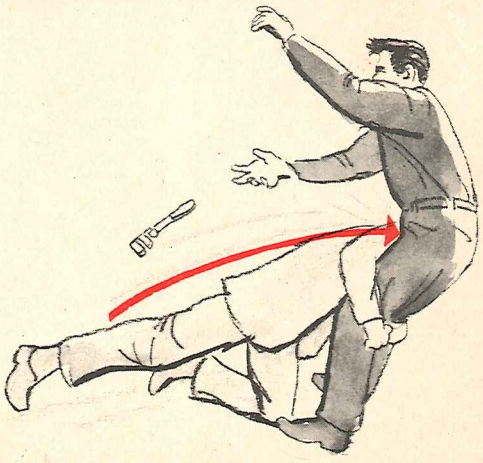
ABATTEZ-LE VITE PAR CE COUP DE KNOCK-OUT



Ce qui vous parait être un paisible ouvrier s'approche de vous, tenant une clef anglaise. Soudain il la lève pour vous attaquer. Cette attaque vous surprend ; mais comme combattant Self-Défense Weider entrainé, vous êtes vite prêt à la riposte.



Rapidement vous vous penchez en avant en vous tournant dans la direction du coup. En même temps, vous lancez en l'air votre pied gauche sous le menton de l'assaillant.



Ce seul coup peut l'assommer, mais ce n'est pas certain. Alors — avec toute la vitesse possible — plongez vers ses jambes, entourez ses jambes de vos bras et flanquez le en arrière, puis sautez sur lui les pieds en avant.

Ce qu'un combattant Self-Défense Weider doit faire en cas d'urgence

PREMIERE AIDE SELF-DEFENSE. Il est d'une importance vitale que vous soyez pleinement compétent pour agir en cas d'urgence. La connaissance des premiers secours peut être nécessaire pendant ou après chaque combat. Votre propre vie peut dépendre de l'application des premières secours par vous-même ou quelqu'un d'autre. Peut-être saignez-vous abondamment et un simple garot peut il empêcher votre sang de se répandre. Peut-être votre ami est il knock-outé et inconscient ; votre seul espoir de vous sauver ainsi que lui, est de le ranimer immédiatement.

Quand un premier secours est nécessaire, restez calme ; déterminez exactement ce qu'il y a lieu de faire ; et faites le immédiatement.

QUE FAIRE EN CAS DE SUFFOCATION OU STRANGULATION

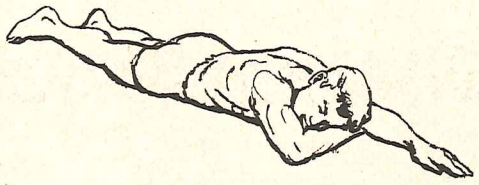
Votre assaillant — ou sa victime — reste inconscient par suite d'une strangulation, d'une étreinte d'ours, d'un coup au plexus solaire ou autre tactique similaire lui ayant coupé le souffle. En pareil cas, son état est celui d'une personne qui est restée trop iongtemps sous l'eau, ou, qui a reçu une violente décharge électrique. Utilisez une de ces méthodes de respiration artificielle qui le raminera.

RESPIRATION BOUCHE A BOUCHE.

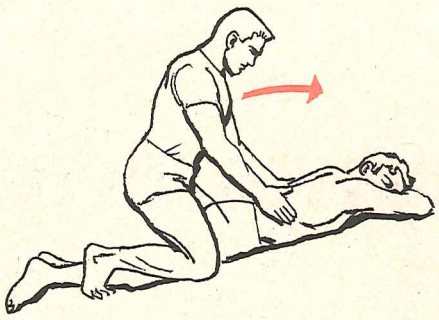
La plus simple et plus moderne méthode pour réanimer une personne est la respiration bouche à bouche. Couchez la simplement sur le dos, agenouillez vous à côté de sa tête, ouvrez-lui la bouche, tirez lui la langue si nécessaire. Penchez-vous, aspirez profondément, approchez votre bouche de la sienne et exhalez votre souffle dans sa bouche. Répétez la même chose à un rythme normal tant qu'elle commence à respirer à nouveau par elle même.

LA FAMEUSE METHODE SCHAFER

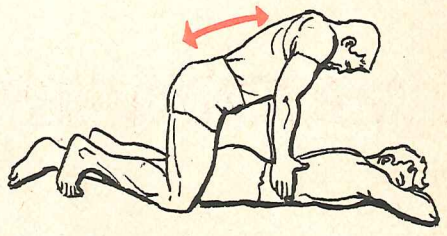
Elle est la plus ancienne et la plus populaire méthode au monde. Plusieurs variantes ont été développées, mais toutes sont fondamentalement la même. Toutes les "ressuscitations" des victimes des différentes prises de Judo sont basées sur cette méthode.



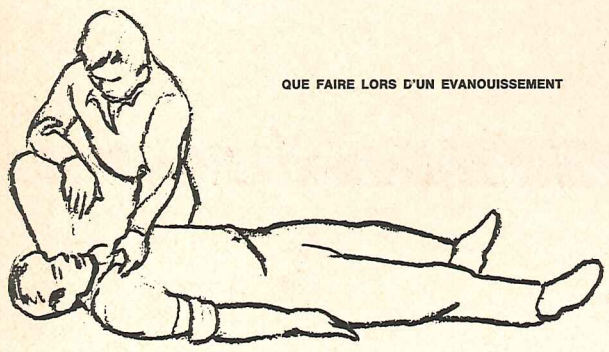
Couchez votre sujet face contre terre, le bas gauche étendu et le bras droit le coude plié. Tournez sa tête vers la droite pour que le côté gauche soit posé sur le dos de sa main droite. Assurez-vous que son nez et sa bouche sont dégagés, pour la respiration.



Agenouillez vous à califourchon au dessus de lui de manière telle que vos genoux soient posés sur le sol de chaque côté de ses cuisses. Placez les paume de vos mains sur le bas de son dos, légèrement vers l'extérieur et les doigts de vos mains dirigés vers le sol. Vos pouces doivent se trouver de chaque côté de sa colonne vertébrale et votre petit doigt doit toucher la côte inférieure.



Tendez les bras, penchez le poids de votre corps en avant, comptez "une" "deux". Alors, balancez vous doucement en arrière en relachant votre pression sur son dos, mais sans bouger vos mains, et comptez "trois", "quatre", "cinq". Le mouvement vers l'avant doit prendre environ 2 secondes et le mouvement en arrière environ 3 secondes. Si vous doutez, alors comptez selon votre propre respiration. Faites ces mouvements tant que votre sujet respire à nouveau normalement.



QUE FAIRE LORS D'UN EVANOUISSEMENT

Si vous sentez que vous allez vous évanouir ou si vous avez reçu un choc qui vous a mis groggy, essayez d'ouvrir votre col et de vous coucher. Si vous pouvez poser la tête plus bas que le reste de votre corps, votre sang a une meilleure chance de circuler vers le cerveau et de vous donner l'oxygène de vie. C'est principalement un manque d'oxygène qui cause l'inconscience. Des boxeurs finauds se laissent parfois tomber à dessein et restent au tapis à "neuf". Ces quelques secondes peuvent leurs procurer la victoire plus certainement que s'ils restent sur pied.

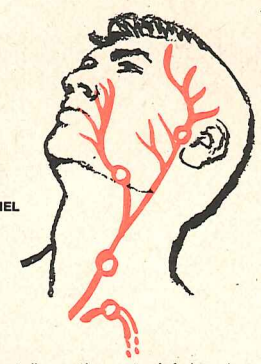
Si votre ami s'évanoui ou est knock-out, étendez le à plat sur le sol, la tête plus bas que le reste de son corps ; défaites-lui le col. Aspergez le d'eau froide à la figure et veillez qu'il reçoive pleinement de l'air frais. Si vous avez des sels à respirer sous la main, utilisez les.

QUE FAIRE LORS D'UN SAIGNEMENT

Il y a deux sortes de saignement... l'artériel et le veineux. Un flot de sang par saccades rapides, laisse supposer qu'une artère a été touchée, un flot lent laisse supposer qu'une veine a été touchée. Un saignement veineux peut être arrêté en serrant fortement un bandage autour de la blessure ou en pressant les bords celle ci, mais arrêter un saignement artériel est beaucoup plus difficile.

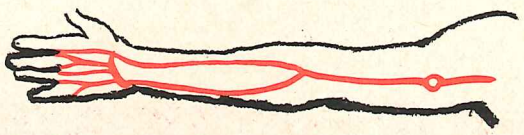
POUR CONTROLER

UN SAIGNEMENT ARTERIEL



Le saignement d'une artère peut, généralement, être stoppé en pressant avec la main ou les doigts sur l'endroit où l'artère croise un os. Il y a six principaux points de pression pour contrôler un saignement artériel. La pression doit être appliquée à l'un de ces points, celui le plus près de la blessure — entre la blessure et le cœur.

La pression peut être appliquée soit par la main soit en utilisant un garrot. Si par exemple, le sang jaillit d'une entaille au poignet employez l'une de ces deux méthodes.



PRESSION DE LA MAIN

Placez vos doigts à mi-chemin entre l'aisselle et le coude vers l'intérieur du bras au point de pression. Serrez vos doigts, vers le bout de votre pouce, tant que vous sentiez au bout de la pression l'os du bras. Relachez cette pression de temps en temps pour permettre au sang de circuler dans le bras. Ceci est indispensable.

PRESSION PAR GARROT

Faites un coussinet en pliant un mouchoir ; placez le au point de pression à l'intérieur du haut du bras. Enroulez un autre mouchoir autour du bras au même endroit et nouez les deux bouts. Glissez un bâton dans le haut près du nœud et tournez juste assez fort pour que le serrage arrête le saignement. Lachez le garrot toutes les 15 minutes afin de permettre au sang de circuler dans le bras. Si vous ne le faites pas, la gangrène pouvait s'y développer et le blessé pourrait y perdre son bras voire même en mourir.

QUE FAIRE S'IL Y A FRACTURE D'OS

A moins que ne vous soyez docteur ou déjà entrainé il y a peu de chose que vous puissiez faire, mais vous pouvez immobiliser le membre blessé en appliquant une attelle.

COMMENT DISTINGUER SI L'OS EST CASSE

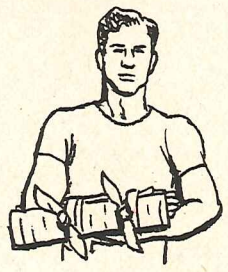
La victime d'un os cassé ressent généralement une grande douleur à l'endroit de la cassure et cette douleur devient beaucoup plus forte si elle essaye de mouvoir le membre ou, si une pression est appliquée à cet endroit. Le blessé peut ne pas être capable de mouvoir le bras ou la jambe. Le membre blessé peut être courbé ou distendu. Le gonflement est généralement prononcé et apparait rapidement.

APPLICATION D'UNE ATTELLE

Trouvez une planche, un morceau de balai ou toute autre objet qui soit raide et assez long pour aller des articulations au delà et en deça de la cassure. Si vous n'avez rien de tel sous la main, vous pouvez utiliser une revue ou plusieurs épaisseurs de journaux pliés. L'attelle doit être serrée de chaque côté et tout le long du membre blessé. Bandez fermement, mais doucement, les deux longerons de chaque côté du membre mais ne mettez aucun bandage autour de la fracture même. Avis : Déchirez la chemise si vous vous trouvez sans bandage.

APPELEZ UN DOCTEUR

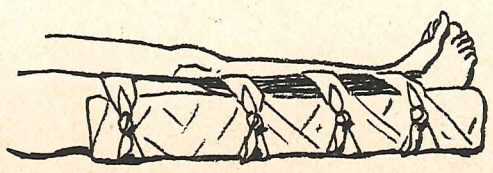
Une blessure exige plus qu'une première aide, vous devrez de suite après l'avoir donnée faire appel au médecin.



Attelle pour avant bras ou poignet cassé.

Bras en écharpe après la pose de l'attelle.

Attelle et écharpe pour haut du bras cassé.



Attelle pour un membre inférieur cassé.

ONZIEME LEÇON

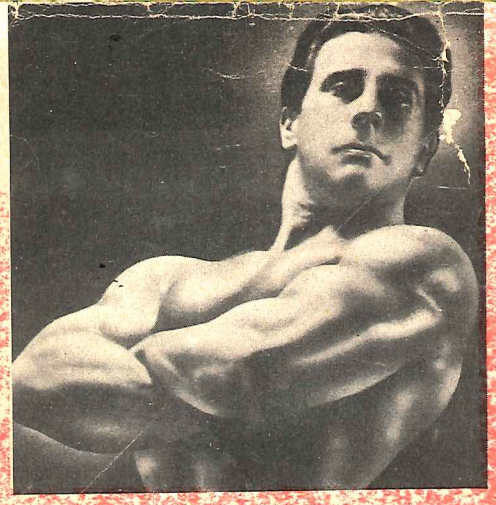
KARATE

空手

SELF-DEFENSE

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS ICI POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORMERONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.

Copyright by Joe Welder 1964.
Imprimé en Belgique par E. VERCRUYSSE & fils S.I.R.L. - Bruges (3) - Rég. Comm. n° 497



CORRESPONDANCE PERSONNELLE ET PRIVEE
DE JOSEPH WEIDER
Le "KARATE" l'art du combat mortel avec les mains

Cher élève,

L'autre matin dans mon gymnase deux de mes étudiants s'exercaient ensemble à des "assauts". L'un d'eux — grand, lourd, osseux avec d'énormes bras musclés, tout à fait bien bâti — basculait son opposant — un maigrichon aussi étriqué qu'un enfant qui devait peser dans les 60 kg. Il le poussait, il usait de son poids pour s'appuyer contre lui. Grâce à son allonge plus grande il martelait le petit gars demi-portion tant que des plaques rouges apparaissent tout comme s'il avait la rougeole.

Finalement le grand type lacha un formidable coup "de faneur" sur la tête du petit. "C'est la fin" dit un des spectateurs. Mais, soudainement quand ce coup partit, les yeux s'ouvrirent incrédules. A la vitesse d'un clin d'œil, la main du petit gars se détendit et cogna le géant sur le côté du cou avec une telle force de brisage d'os que nous avons tous entendu le "craquement" jusqu'à l'autre côté de la grande salle. Le géant plia sur les genoux. Il cogna le sol comme une bombe — Groggy, il secoua la tête essayant de comprendre. En fait il s'affala complètement au plancher victime d'un simple coup de Karate donné par un jeune maigrelet.

Oui. Croyez-le ou non — un simple coup de Karate à cinq fois la puissance de démolition que le „coup de dimanche" d'un boxeur champion.

Par un coup de Karate, vous pouvez déplacer en un rien de temps toute votre puissance de frappe — exactement comme le fit mon étudiant dit le "gosse". Votre main deviendra une arme mortelle — une hache délivrant de dévastants coups descendants — un marteau — une masse cognant vicieusement en un arc de côté — une massue heurtant comme un piston. Un choc d'acier dégageant une puissance explosive. Oui, avec seulement un coup, vous serez capable de paralyser tout attaquant.

Peu importe que vous soyez petit ou chétif, je vous garantis qu'en très peu de temps vous serez capable de briser des planches de 10 à 12 1/2 cm par un coup de main nue, casser une brique en deux et faire de votre poing une arme de défense. Un grand champion "Karate", mon cher ami Masutatsu Dyama, a tué 63 taureaux adultes en une seule année et avec ses seules mains nues. Telle est la puissance que vous pouvez acquérir dans vos mains en pratiquant bien cette leçon.

Vous ne devez pas être grand et fort pour apprendre le Karate. Le Karate est reconnu comme "le père" de toutes les formes de combat humain non armé ; en fait les plus grands champions Karate étaient des hommes assez fragiles. Non, ce n'est pas la taille, la force, le poids qui comptent, c'est la vitesse, la concentration mentale, les réactions rapides, la connaissance des points faibles de votre adversaire, l'attente et l'utilisation du levier qui fera de vous un dévastateur combattant de défense Karate.

En fait, le réputé fondateur du Karate était un Monk Tibetain du 6e siècle nommé Daruma Taishi. Parce qu'il devait voyager des centaines de kms à travers des pays infestés de bandits — et parce que sa religion lui interdisait de porter des armes — il avait développé des techniques de combat superhumaines pour rester en vie. Il était devenu si expert en la matière que l'Empereur de Chine lui demande une démonstration de ses nouvelles techniques. A l'étonnement de l'Empereur, le "terrible monk" lui apparu non pas comme un géant anormal mais comme un gentil et tranquille professeur. Un homme insignifiant qui en moins d'une heure abattit successivement 15 membres de la garde impériale chinoise.

Comme vous le voyez, ce n'est pas la taille mais "le savoir comment" qui fait l'invincible combattant de Karate. Grâce à cette extraordinaire leçon, vous apprendrez, en quelques minutes seulement, les mêmes "connaissances" que les champions Karate mirent des années à connaître.

L'art mortel du Karate est divisé en deux secteurs de tactiques ; défensives et offensives. Le premier est Nanpa Ken ou "Techniques du haut du corps" : la seconde est Happa Ken ou "Techniques du bas du corps". Dans la leçon No 8 de La Savate, je vous ai montré le meilleur travail de jambes de combat Happa Ken. Cette fois je vais vous montrer le "savoir comment" employer, comme armes importantes, vos doigts, vos jointures des doigts, vos poings, vos mains, vos bras et coudes — qui sont les armes du haut du corps ou Nanpa Ken.

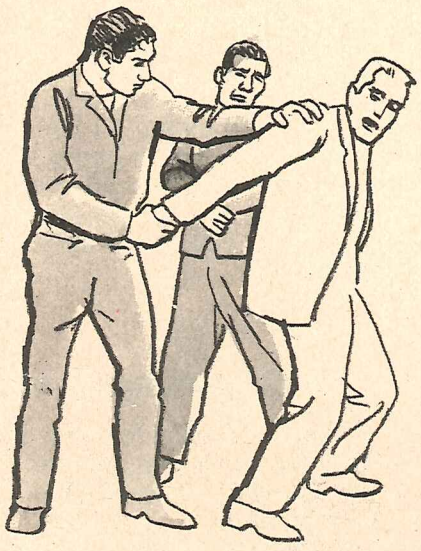
Apprenez bien le Karate — étudiez bien la moindre tactique — laissez le Karate aider à faire de vous un homme de grande force donc respecté, un homme d'honneur et d'humilité — exactement comme le gentil Monk Daruma Taishi a désiré que vous soyez. Et, rappelez vous quand aurez terminé cette leçon, vous serez, dès ce moment, capable de tuer un homme par un simple coup de Karate. Aussi, jamais, n'utilisez ces connaissances précieuses que si votre propre vie est vraiment en cause.

Votre ami et instructeur
Joe Weider
Entraineur des Combattants de défense.

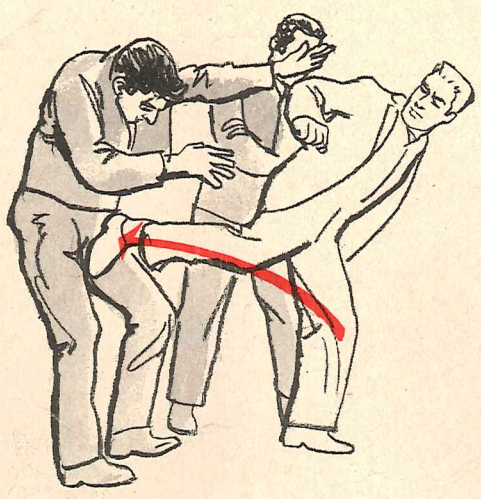
Joe Weider

VOICI COMMENT ABATTRE EN UN CLIN D'ŒIL UN OU PLUSIEURS VOYOUS

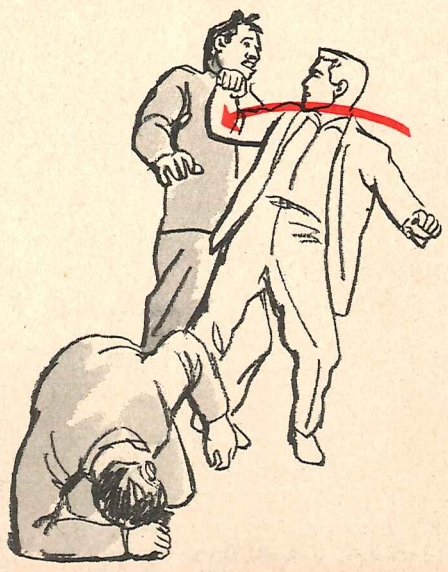
Vous un combattant de Défense Weider pleinement entrainé et un maître en Self Défense destructive n'oubliez jamais ceci un seul moment : Votre devise est : "Plus grands ils sont, au plus durement ils tombent !" Grâce à toutes les tactiques dévastatrices que vous avez apprises, vous n'avez pas à avoir la moindre peur devant le nombre. Vous savez que deux sales rats couards ont autant la frousse qu'un seul et qu'une bande réunie sont les plus grands couards de tous. Abattez en un et les autres s'encoureront comme un troupeau de moutons épouvantés, spécialement si vous abattez au sol rapidement et brutalement un des leurs.



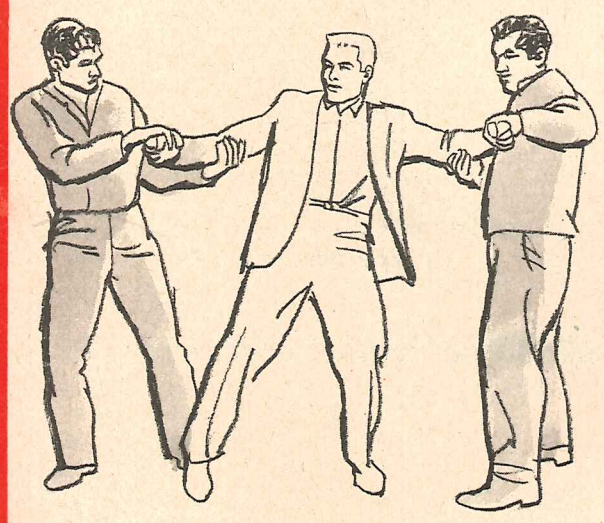
Vous êtes un brave type tranquille, vous promenant dans la rue en pensant à votre travail, mais soudain deux voyous vous attrappent par derrière. Il est facile de voir qu'ils sont des experts, parce qu'ils vous sont tombés dessus en attrapant chacun un bras, le tirant en arrière tandis que de l'autre main ils vous agrippent au colet. Nimporte quel homme serait abattu avant de pouvoir faire quoi que ce soit car ceci n'est pas une prise, c'est un cassage de bras de premier ordre.



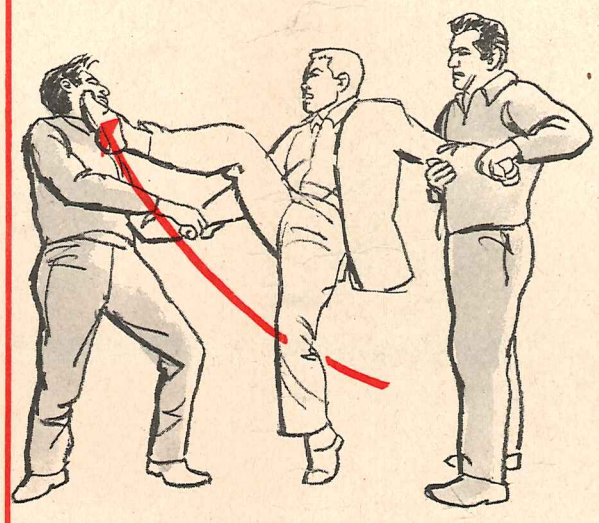
Mais vous êtes un des plus grands combattants en défense entrainés au monde. Vous avez eu un entrainement de tous les arts défensifs et vous savez immédiatement que faire. Vous lancez en arrière un coup de Savate de votre pied droit dans les parties du voyou qui vous tient le bras droit. La douleur le fera lacher instantanément et l'abattra, se roulant au sol.



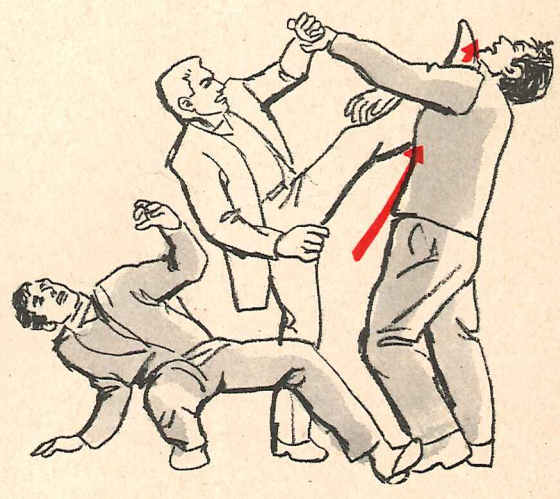
A l'instant même où votre broyant coup connecte et que votre bras droit est libre, vous tournez comme une toupie sur votre droite, profitant de l'élan que vous avez déjà acquis. Votre bras droit sera plié et vous enfoncerez la pointe aigue de votre coude dans la cage thoracique du voyou qui vous tient le bras gauche. Ses côtes seront sévèrement endommagées et il ira rejoindre son compagnon, se tordant de douleur sur le sol.



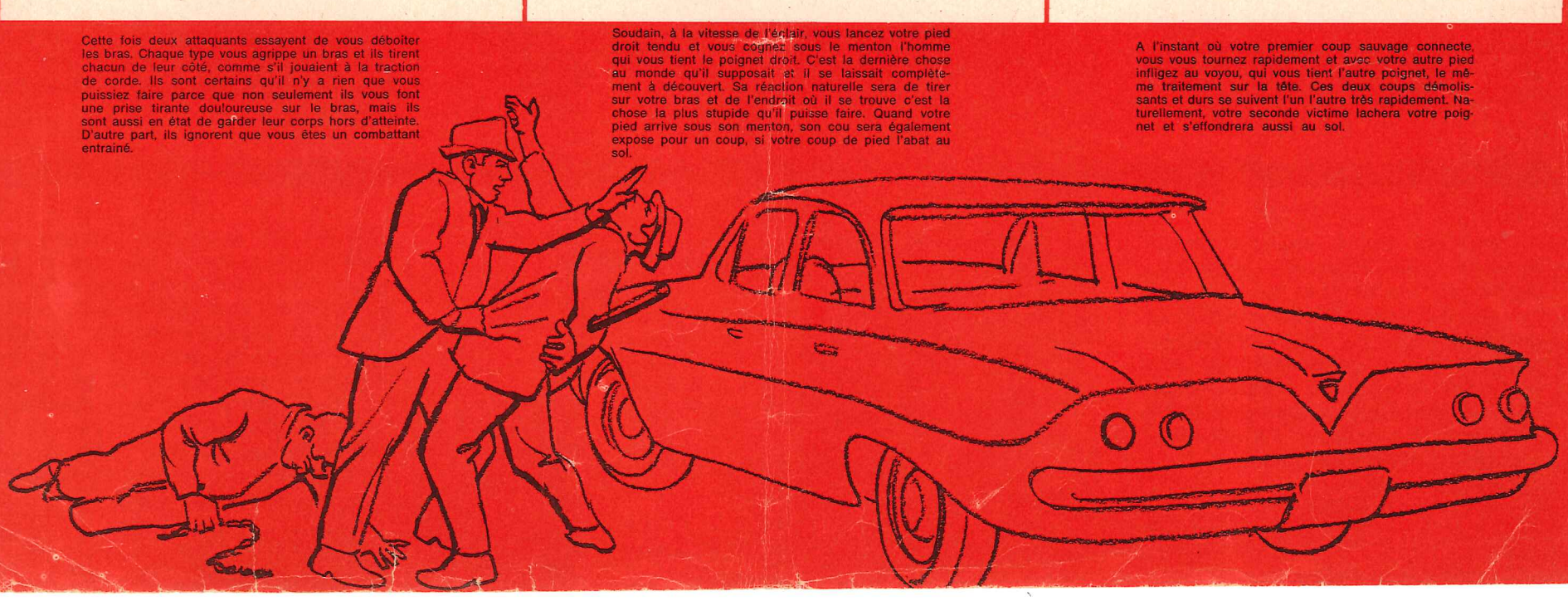
Cette fois deux attaquants essayent de vous déboiter les bras. Chaque type vous agrippe un bras et ils tirent chacun de leur côté, comme s'il jouaient à la traction de corde. Ils sont certains qu'il n'y a rien que vous puissiez faire parce que non seulement ils vous font une prise tirante douloureuse sur le bras, mais ils sont aussi en état de garder leur corps hors d'atteinte. D'autre part, ils ignorent que vous êtes un combattant entrainé.



Soudain, à la vitesse de l'éclair, vous lancez votre pied droit tendu et vous cognez sous le menton l'homme qui vous tient le poignet droit. C'est la dernière chose au monde qu'il supposait et il se laissait complètement à découvert. Sa réaction naturelle sera de tirer sur votre bras et de l'endroit où il se trouve c'est la chose la plus stupide qu'il puisse faire. Quand votre pied arrive sous son menton, son cou sera également expose pour un coup, si votre coup de pied l'abat au sol.

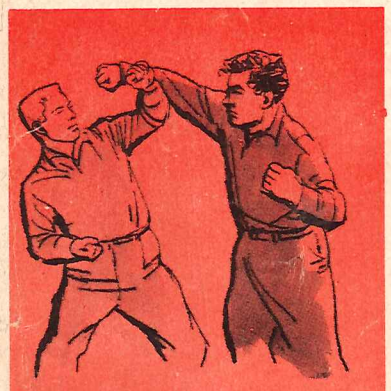


A l'instant où votre premier coup sauvage connecte, vous vous tournez rapidement et avec votre autre pied infligez au voyou, qui vous tient l'autre poignet, le même traitement sur la tête. Ces deux coups démolissants et durs se suivent l'un l'autre très rapidement. Naturellement, votre seconde victime lachera votre poignet et s'effondrera aussi au sol.



COMMENT RETIRER LE MEILLEUR PARTI DE CE COURS

1) Maintenant que vous avez suivi le plus grand cours de Self-Défense jamais écrit, vous êtes devenu une puissante machine défensive ! mais n'en restez pas là. Revoyez ce que vous avez appris. Apprenez à parfaire les techniques. Consacrez tout votre temps à faire de vous-même une force avec laquelle il faut compter.

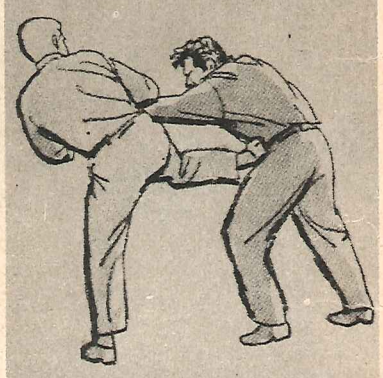


6) Soyez constamment en alerte. Apprenez à penser rapidement afin de pouvoir entrer en action au moment voulu. Méfiez-vous de tout ce qui arrive en tout temps parce que la plupart des attaques surgiront quand vous êtes loin de le prévoir ! Votre esprit doit être prêt à agir à la vitesse de l'éclair.

2) Ces leçons ont été données scientifiquement à dessein dans un seul but : Faire de vous un terrifiant combattant de Défense Weider — ne craignant personne ! Aussi commencez à revoir ces 12 leçons en les relisant à nouveau complètement. Etudiez chaque image pour que ces tactiques "top-secret" soient fermement imprimées dans votre esprit.

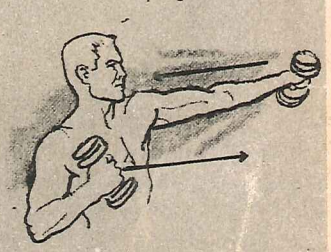
7) Ne vous baladez pas insouciant dans les endroits qui ne vous sont pas familiers. Vous iriez ainsi au devant d'ennuis si vous allez "sans prévoir la bagarre" par des rues sombres et dans les quartiers des bas-fonds. Vous attirerez aussi les attaques de vandales locaux, des étrangleurs et des artistes de la lame de rasoir et de plus la police vous suspecterait.

3) Pratiquez chaque fois que vous avez l'occasion — au moins une ou deux fois par jour. De cette manière chaque prise de lutte, chaque tactique de boxe, chaque coup de Karate, chaque coup de Savate, chaque pivotage et coup de coude brutal et sans pitié deviendra pour vous, une seconde nature. Rappelez-vous que la pratique — et la pratique seule — donne la perfection.



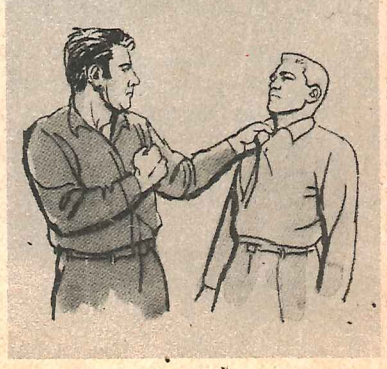
8) Si vous devez passer par une rue qui vous est peu familière, restez, tout le temps, sur vos gardes. Passez de préférence par des rues bien connues. Si vous avez à passer par une avenue sombre, mal éclairée, marchez au centre de la rue. Ne cherchez pas des ennuis en jouant le dur et le malin. Ne vous fiez jamais complètement à un inconnu — si innocent qu'il paraisse.

4) Pour arriver à être en "état de combat" vous devez exercer votre corps au moins 15 minutes chaque jour. Si vous manquez un jour votre entrainement, regagnez le lendemain. Rappelez-vous que les grands maîtres de Karate consacrent pour s'exercer trois heures par jour chacun des sept jours de la semaine.



9) N'acceptez de vexation de personne. Rappelez-vous que vous êtes un combattant de Défense Weider entrainé, capable de vous défendre contre n'importe quelle grande brute qui s'imaginerait pouvoir vous abattre ou vous enlever votre amie. Par la connaissance du combat destructif que vous possédez maintenant, vous pouvez abattre la brute en quelque secondes.

5) N'utilisez pas à mauvais escient votre nouvelle puissance. Soyez considéré par vos amis et vos adversaires. Gardez votre adresse et votre savoir-faire supérieur "sous enveloppe" sauf en cas de circonstances critiques. En l'apparence soyez paisible et gentil, vous êtes capable d'abattre un voyou non prévenu s'il est assez fou pour s'attaquer à vous.



10) Dès que vous êtes attaqué, ne vous retenez jamais par crainte de cogner durement votre assaillant. La brutalité doit être contrée avec brutalité. Peu importe ce que les "bonnes gens" disent ou écrivent. Dans un monde de violence et ou votre vie est en danger vous devez recourir à "l'instinct de survie" que vous avez développé pendant ces 12 leçons. — Soyez sans merci si votre vie ou celle d'un des vôtres est en jeu.